第一图书网, tushu007.com

<<从0开始做营养西餐>>

图书基本信息

书名：<<从0开始做营养西餐>>

13位ISBN编号：9787515801728

10位ISBN编号：7515801727

出版时间：2012-6

出版时间：中华工商联合出版社

作者：魏永建，杨红，周学武　主编

页数：100

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

魏永建、杨红、周学武主编的《从0开始做营养西餐》精选地道的营养西餐菜品制作详解，600幅彩图制作全程关键步骤实景再现，后附特色食材选购指南及替代选择，专为中国家庭定制，将营养西餐料理全图解呈现，超详细制作过程一学就会。

第一图书网, tushu007.com

<<从0开始做营养西餐>>

书籍目录

Part 1 揭秘营养西餐
西餐的营养科学
西餐的分类
西餐的六个“M”
Part 2 营养西餐制作课堂
减肥沙拉
什锦蔬菜沙拉
彩椒沙拉
红豆沙拉
扒大虾沙拉
法式牡蛎沙拉
田园沙拉
章鱼沙拉
三文鱼沙拉
小鱿鱼沙拉
胡萝卜鲜虾沙拉
鸡胸沙拉
柠檬虾仁沙拉
夏威夷贝沙拉
鸡丝彩椒沙拉
鲜虾沙拉配南瓜茸
烤牛肉彩椒沙拉
烟熏鸭胸沙拉
热带风情
什锦水果沙拉
热量浓汤
紫薯海鲜浓汤
贵族海鲜浓汤
南瓜鹰嘴豆汤
意大利蔬菜汤
奶油栗子汤配烤栗子南瓜饭
醇香主菜
芝士煽鱼排配芦笋佐南瓜汁
牛仔骨配烤蘑菇与时蔬
芝士羊排配番茄沙沙
西冷牛排配芥末汁
香煎夏贝配香葱南瓜汁
谷饲牛柳配烤土豆蘑菇汁
扒牛排配鹰嘴豆
红酒扒牛肉配胡萝卜和土豆泥
烤鸭胸配红酒苹果树莓汁
小鱿鱼配什锦烤蔬菜
番茄烩兔子腿
煎鱼柳配香草土豆
香草酿鱿鱼配薄荷汁

西冷牛肉配烤时蔬
牛排配沙沙汁
烧烤牛排配时蔬
特色意面
意大利小牛肉红酒面
番茄意大利面
水瓜柳三文鱼意大利面
意大利海鲜酱面
西西里鲜虾意大利面
精致披萨
香肠蘑菇披萨
香草小葱披萨
什锦蔬菜披萨
意式鳕鱼披萨
什锦奶酪披萨
果盘甜品
哈密瓜木瓜芒果果盘
菠萝香橙杨桃果盘
沙田柚火龙果哈密瓜葡萄果盘
水果伴香草冰激凌
哈密瓜提子香橙果盘
木瓜奇异果香橙果盘
菠萝香橙苹果果盘
网纹瓜香橙火龙果杨桃果盘
香橙芒果提子果盘
红酒雪梨
附录：特色食材选购指南

章节摘录

版权页： 插图： 西餐菜品中所含的营养成分比较复杂。
在制作西餐菜品的过程中，通常用的主料为动物性原料，再与蔬菜相搭配，可以使西餐既含丰富的蛋白质、脂肪，又含有多种维生素和矿物质，营养价值全面，提供了人体所必需的营养。
★西餐厨师在烹调西餐时不仅要注意菜品的色、香、味、形，还要注意到营养成分以及所烹调出的菜品营养价值是否流失和是否利于人体的吸收。
★西方的饮食往往是高脂肪、高热量的，但这并不代表西方人不注意饮食健康。
在保持食物的天然营养方面，西方的烹调手法的确胜人一筹。
比如，西方人喜欢吃生菜，如蔬菜、水果等。
牛排也是西方人所热爱的食物之一。
在我们看来要把牛肉煮得熟透了才能吃，而在西方人看来，不完全熟透的牛排更美味，营养也更丰富，他们注重的是尽量保持食物的原汁原味和天然营养，这一点的确是值得我们借鉴的。
营养性是西方人做菜的出发点和目的地。
他们全力研究和开发食物在不同状态下的营养差异，从时间、空间、温度、湿度等方面入手，烹饪出营养丰富的食物。
吃的时候，一人一盘一刀一叉，各吃各的。
西方烹调主要讲究营养，不以味觉享受为首要目的。
他们以冷饮佐餐，冰镇的酒里还要再加冰块，而舌表面遍布的味觉神经一经冰镇，便大大丧失品味的灵敏度，渐至不能辨味；那带血的牛排与大白鱼、大白肉，生吃的蔬菜，白水煮豆子、煮土豆，凡此种种都反映了西方人对味觉的忽视。
★西方人特别讲求食物的营养成分，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及各类无机元素的含量是否搭配适宜，卡路里的供给是否恰到好处，以及这些营养成分是否能为进食者充分吸收，有无其他副作用。
这些问题都是烹调中的大学问。
正是基于对营养的重视，西方人多生吃蔬菜，不仅番茄、黄瓜、生菜生吃，就是洋白菜、洋葱、西蓝花也都生吃，因而他们的“沙拉”犹如一盘蔬菜拼盘。

编辑推荐

营养西餐以其干净卫生，营养丰富，荤素搭配和极具视觉冲击力的造型与美感而风靡全球。
《从0开始做营养西餐》为您图解营养西餐的制作方法，图文并茂，直观精练。
书中为读者讲解各国西餐的特点以及独特的饮食礼仪和饮食习惯，是您了解西方饮食文化、学做营养西餐的最佳选择。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com