

<<最好吃的营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<最好吃的营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787534144813

10位ISBN编号：7534144817

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：王其胜 编

页数：191

字数：180000

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>

## <<最好吃的营养家常菜>>

### 内容概要

你是否在为每天做什么菜而烦恼？

你是否在为不知如何搭配营养美味的一席晚餐而困惑？

你是否在为如何才能做出又快捷又经典的菜肴而冥思苦想？

王其胜主编的《最好吃的营养家常菜（畅销升级版）》便能解决你所有的烦恼，让你在美食世界中，寻找到一条捷径。

每家每户都会有属于自己的家常菜，而家常菜因地域、季节、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及甜、咸、麻、辣、香等不同的口味特点。

无论走到哪里，是不是总有一些味道会让你念念不忘？

无论品尝过多少美味，是不是总会想念自家餐桌上那熟悉的饭菜味道？

天南海北，甜咸辣香，总有一款是来自你家乡的味道，总有一道能让你忆起家的气息。

作为家庭主妇，不但想要家人吃得好、吃得饱，更想要家人吃得营养、吃出健康。

而集美味、健康于一身的经典家常菜，除了准备好各种新鲜食材、调味品之外，烹炒中的顺序、技巧也是必不可少的关键。

一本家常菜圣经在手，足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”。

## <<最好吃的营养家常菜>>

### 作者简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。

中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。

多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次锻评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》(6种)等。

## <<最好吃的营养家常菜>>

### 书籍目录

清爽凉拌菜烹饪技法一点通

制作凉菜必知四大宝典

制作凉菜的方法

13种常用的凉菜调味汁

Part 01 诱人凉菜

Chapter 01 肉类凉拌篇

Chapter 02 豆蛋凉拌篇

Chapter 03 水产凉拌篇

Chapter 04 时蔬·菌菇凉拌篇

Chapter 05 家常小炒烹饪技法一点通

Part 02 馋嘴热菜

Chapter 01 肉类家常菜

Chapter 02 豆蛋家常菜

Chapter 03 水产家常菜

Chapter 04 时蔬·菌菇家常菜

Part 03 滋养汤粥

Chapter 01 快汤快生活

Chapter 02 煲汤慢节奏

Chapter 03 四季都好喝的暖暖好粥

Part 04 经典主食、小吃

Chapter 01 变着花样吃米饭

Chapter 02 人人都爱一碗好面

Chapter 03 简易面点轻松做

<<最好吃的营养家常菜>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<最好吃的营养家常菜>>

### 编辑推荐

《最好吃的营养家常菜(畅销升级版)》中你是否在为每天做什么菜而烦恼？

你是否在为不知如何搭配营养美味的一席晚餐而困惑？

你是否在为如何才能做出又快捷又经典的菜肴而冥思苦想？

《最好吃的营养家常菜(畅销升级版)》将能解决你所有的烦恼，让你在美食世界中，寻找到一条捷径

。

<<最好吃的营养家常菜>>

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>