

<<*家庭厨艺丛书 粥品精选100例>>

图书基本信息

书名：<<*家庭厨艺丛书 粥品精选100例>>

13位ISBN编号：9787535635631

10位ISBN编号：7535635636

出版时间：1970-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：犀文资讯

页数：105

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>

<<*家庭厨艺丛书 粥品精选100例>>

前言

如果要概括现代都市人的典型特点，我们很快就会想到“风风火火”这个词，因为都市人在人们印象中好像整天忙忙碌碌，他们匆匆去上班，匆匆用午饭，匆匆返回工作；他们谈公事开门见山，没有客套，直截了当切入话题；他们办事不拘形式，讲速度，重效率。

然而，这种视时间为生命的价值观并没有淡化都市人对生活的品味，特别是在饮食方面，他们注重养生保健，更注重饮食情调，可是他们又没有很多的空闲时间来学习烹饪知识与技艺，更不用说抽出时间参加相关烹饪培训了。

于是，我们编写了这套很适合自学的“家庭厨艺丛书”。

类似家庭厨艺、家庭菜谱的相关书籍市面上也不少，但大部分菜谱繁杂，针对性不强，不易学习掌握。

而“家庭厨艺丛书”则不同，整套丛书包括素菜、荤菜、汤羹、粥品四类厨艺，在设计与编撰的过程中，编者高度关注烹饪知识与技巧的学习，每册书从浩瀚的食谱中各精选操作性最强、最具代表性、最受大众青睐的100个菜例，从原料、调料、制作方法、功效、营养结构和小贴士等六个方面进行描述与指引。

烹饪技巧一般有煮、炒、炸、炸熘、烧焖、蒸、煲、炖、熬、滚等。

各种制作方法是有所区别的，例如煮是很常用的烹饪方法，适用于体小质软类原料，将食物加工后，放置锅中，加入配料，注入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，再用文火煮熟，整个煮的时间比炖短，应注意与炖的区别，这样才能既节省时间，又使食物保持清鲜、美味；炒是我国传统的烹调方法，在炒的过程，将食物扒散在锅边……要真正谙熟各种烹饪技艺的要领，快速将美味的菜肴摆上餐桌，必须结合具有代表性的菜肴制作，才能举一反三，触类旁通。

愿“家庭厨艺丛书”成为每个都市家庭日常烹饪的贴心助手！

<<*家庭厨艺丛书 粥品精选100例>>

内容概要

“家庭厨艺丛书”包括素菜、荤菜、汤羹、粥品四类厨艺，在设计与编撰的过程中，编者高度关注烹饪知识与技巧的学习，每册书从众多的食谱中各精选操作性最强、最具代表性、最受大众青睐的100个菜例，从原料、调料、制作方法、功效、营养结构和小贴士等六个方面进行描述与指引。

书籍目录

养生保健话素食走出素菜制作误区素菜中的维生素和矿物质酸菜藕片山野菜炒冬菇蒜泥苋菜油焖茭白
酱焖四季豆核桃仁莴笋什锦豌豆香辣绿豆芽荸荠炖藕炒鲜芦笋醋熘白菜蒜苗炒淮山双菇苦瓜丝凉拌三
皮芦笋扒冬瓜香菇酿豆腐黑木耳炒大白菜芥蓝炒冬瓜芹菜炒香菇蒜蓉炒西兰花马蹄丝瓜辣椒炒豆腐干
丝茄子炒青蒜金银豆腐香菇松子双耳瓜仁冬瓜草菇黑芝麻茄丝尖椒香干炒蜜豆花生仁炒冬瓜素炒三瓜
片淡菜炒笋尖豆腐干炒青蒿缤纷玉米粒干烧冬笋煮豆腐酱烧冬瓜条香菇炒西兰花炒土豆丝酸甜莴笋蛋
白豆腐渣炒洋葱头三丝炒绿豆芽菠萝莴笋黄豆芽炒酸菜咖喱酸辣白菜清炒苦瓜玫瑰南瓜盅香辣土豆块
青蒜煮萝卜水焯白菜青红椒土豆翡翠豆腐番茄煮蘑菇三色裙带菜白汁青豆莲藕炒绿豆芽荷包青椒豆腐
皮瓜丝椒油萝卜丝尖椒土豆丝红椒炒香干爆炒青椒番茄豆腐羹蘑菇烩腐竹酸辣洋葱黑糯米莲藕片香干
烧芹菜香蕉薯泥咖喱酸辣菜花芝麻茄子泥甜椒炒丝瓜银耳豆浆羹芹菜叶花生仁白菜丝拌紫菜黑木耳炒
白菜炸葱头香菇苋菜莴苣炒香菇蒜苗炒豆腐豉苋菜菜花香菇蒜蓉豌豆苗双冬鲜蚕豆芝麻蒜薹辣椒爆
藕丁素炒紫椰菜三色瓠瓜片番茄大蒜拌黄瓜苦瓜炖豆腐蜜渍苦瓜条蕨菜炒香菇土豆烧番茄美味腐竹四
宝煮豆腐黄瓜沙拉糖醋嫩藕片蚝油生菜碧绿叶心荸荠豆浆

章节摘录

插图：

编辑推荐

《素菜精选100例(精选版)》：精选100道美味家常素菜无论是营养结构还是制作方法，都有详细讲解，让你不会在数千种菜谱面前无从下手。

精挑细选·百吃不厌

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>