

<<我的厨房我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的厨房我做主>>

13位ISBN编号：9787538168044

10位ISBN编号：7538168044

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：223

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>

<<我的厨房我做主>>

内容概要

《我的厨房我做主?十种常见厨艺家常菜》针对家常烹饪中比较常用的炒、蒸、烧、拌、煎、炸、炖、煮、扒、焖等十种烹调方法，专门介绍了相关的家庭烹调知识和这十种种烹调方法烹调的美味家常菜式。

这些菜都是根据现代人群的饮食结构和营养需要精心调配而成。

由专业厨师现场制作，并由专业摄影师实况拍摄，全书图片精美，设计精致传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食理念。

<<我的厨房我做主>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事生活类图书的部门，其主要成员由资深的营养育儿专家和厨师组成。

曾编辑出版的《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都非常热销。

<<我的厨房我做主>>

书籍目录

第一章 做厨房的主人

- 巧洗蔬菜更健康
- 烹饪美食的加工刀法
- 菜肴鲜香有诀窍
- 家庭常用烹调方法
- 烹调时掌握好火候
- 做菜时把握放调料的时机

第二章 轻快炒一炒

- “炒”的心得
- 炒菜食谱推荐
- 胡萝卜炒豌豆荚
- 胡萝卜豌豆炒玉米
- 胡萝卜炒芦笋
- 海带玉米笋炒鸡丝
- 三鲜炒百合
- 清炒百合黄瓜
- 口蘑炒草菇
- 芥蓝腰果炒香菇
- 鲜蘑素虾仁
- 青蒜炒卷心菜
- 茄子炒土豆
- 黄瓜炒蛋
- 西红柿炒三色蛋
- 木耳肉片炒蛋
- 瓠瓜炒肉片
- 藕片炒肉片
- 里脊丝炒双椒
- 番薯叶炒肉丝
- 洋葱炒猪肝
- 可口脆肚
- 荷兰豆炒牛肉片
- 空心菜炒牛肉
- 干煸牛肉丝
- 莴笋炒牛肉丝
- 辣炒牛蹄筋
- 葱白炒兔肉
- 豆芽炒鸭丝
- 蕨菜炒鸡丝
- 双色炒鸡片
- 榛子炒鸡丁
- 核桃豌豆炒鸡丁
- 双椒炒鸡肫
- 香辣双丝
- 双辣鱼条
- 百合炒鱼片

<<我的厨房我做主>>

葱香鱼片

草菇豌豆炒鱼丁

爆炒鱿鱼丝

双椒鳝片

三鲜炒鳝丝

冬笋香菇炒蚌肉

核桃韭菜炒虾仁

第三章 健康蒸一蒸

“蒸”的心得

蒸菜食谱推荐

蒸芋头

百丝白菜卷

山药蒸黄瓜

蒸蛋皮双耳

.....

第四章 香浓烧一烧

第五章 清爽拌一拌

第六章 鲜香煎一煎

第七章 香脆炸一炸

第八章 营养炖一炖

第九章 用心煮一煮

第十章 香烂焖一焖

第十一章 清香扒一扒

<<我的厨房我做主>>

章节摘录

插图：

<<我的厨房我做主>>

编辑推荐

《我的厨房我做主:10种常用厨艺家常菜》精选日常烹饪中常用的炒、蒸、烧、拌、煎、炸、炖、煮、焖、扒十种厨艺的家常菜，让读者尽情享受不同厨艺带来的美味！

自己的厨房自己来做主！

十种厨艺，烹饪出精致佳肴，易学易操作，让您轻松享受美食生活的无穷乐趣！

<<我的厨房我做主>>

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>