

<<家庭实用菜谱精选1200例>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用菜谱精选1200例>>

13位ISBN编号：9787538432428

10位ISBN编号：7538432426

出版时间：2006-2

出版时间：第1版 (2006年2月1日)

作者：曹广泉

页数：318

字数：435000

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>

<<家庭实用菜谱精选1200例>>

内容概要

本书全部菜式均贯穿了《天天饮食》所倡导的“吃出文化、吃出营养、吃出健康”的宗旨，以味为核心，以养为目地，以健康为标准。

均体现低盐、低脂、低糖、低温油原则，烹饪方法以急火快炒为主，以蒸、煮、焖、炖为主，少焯水，少过油，尽量采用少损失菜式营养成分的烹调方法，也体现了烹调方法的民众化。

贯穿味型的理念是以清淡为主，以原汁原味为主；色泽上，以本色鲜嫩为主，不用色素和添加剂；菜式不仅体现色香味形，更着重营养素之间的搭配，更多使食用者易于消化吸收。

从选料上体现了经济实惠，易于加工，普遍家庭都能接受。

编者的主导思想是把各地有代表性的菜式介绍推荐给大家，以供选择食用。

在本书的最后，编者综合多方面的因素，根据不同季节、不同人群的饮食营养需求，推荐了12类菜谱索引，以方便读者选择、使用。

<<家庭实用菜谱精选1200例>>

作者简介

曹广泉中央电视台《天天饮食》栏目顾问、中央电视台《天天饮食丛书》编委、中式烹调高级技师、全国餐饮业国家一级评委、高级营养师、中国药膳师。

<<家庭实用菜谱精选1200例>>

书籍目录

蔬菜素食类独咸茄 怪味苦瓜 洋芋搓搓 松仁玉米 蒜泥蚕豆 家常芋头 奶油番茄 海米雪花炒油菜 清炒芥蓝 清炒鸡蛋蒿 白灼芥蓝 蘸汁芥蓝 清炒莴笋 莴笋丝氽丸子 奶油扒白菜 虎皮尖椒 酥脆冬瓜 芦笋炒百合 萝卜干青豆炒鸡蛋 南乳炒嫩藕 软炸蒜薹 蒜蓉西兰花 番茄马蹄 辣味醋熘白菜 豆豉苦瓜 栗子烧白菜 蛋煎菜花 老油条炒丝瓜 清烧丝瓜排 油焖茭白 炒芝麻水芥丝 开洋炖菜心 百合花煎蛋 酱烧茭白 乳椒空心菜 鸡油丝瓜 冬笋塌棵菜 干烧刀豆 清炒鸡油菜心 雪菜冬笋 榨菜豆芽 油焖笋 葱油金瓜丝 干贝扒冬瓜 三丝冬瓜卷 炸脆蔬 醋熘瓜片 醋熘土豆丝 红烧素排骨 酸辣白菜 炆青瓜条 炸炒芋头 浇炒四季豆 椒爆嫩南瓜 蒜蓉爆黄瓜 素炒丝瓜 南乳空心菜 素炒莲藕 葱爆紫茄 酱爆四季豆 蚝油茭白 明油芥蓝 油爆尖椒 双椒烧笋丝 素炒南瓜苗 炆青笋 桂花豌豆 葱煎山药 梳子黄瓜畜肉类荤素搭配类水产海鲜类鱼类禽蛋类豆制品菌类汤羹类冰菜类甜品冷饮类主食专家推荐菜谱索引

<<家庭实用菜谱精选1200例>>

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>