

<<生鲜超市家常主食>>

图书基本信息

书名：<<生鲜超市家常主食>>

13位ISBN编号：9787538435580

10位ISBN编号：7538435581

出版时间：2007-8

出版时间：饮食调制技术及设备

作者：张奔腾 编

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>

## <<生鲜超市家常主食>>

### 内容概要

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。

本书从营养、健康的角度出发，集全国各地招牌主食于一身，教您在了解各种米、面、杂粮自身特点的同时，掌握好煮粥、做饭、和面的技巧，并针对超市常见的米面原料，推荐了500余款经济实用、营养健康的家常主食，让您轻松愉快地在家享受烹饪带来的乐趣。

## <<生鲜超市家常主食>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品

<<生鲜超市家常主食>>

书籍目录

第一章 米 大米粥 草菇鱼片粥、人参雪蛤粥、萝卜、肉粥 笋尖猪肝粥、牛松菜粥 上汤鱼翅粥、双酱肉粥 白果冬瓜粥、烟肉白菜粥、荷叶玉米须粥 香葱鸡粒粥、猪血粥、南瓜百合粥 仿真燕窝粥、椿芽白粥、竹荪玉笋粥 椒酱肉粒粥、煲羊腩粥 大枣山药粥、罗汉果粥、皮蛋瘦肉粥 萝卜、火腿粥、羊肝粥、太子山楂粥 薄荷白米粥、枸杞粥、花生杏仁粥 蘑菇肉粥、黑木耳粥,蜜饯胡萝卜粥 天下第一粥、羊腩苦瓜粥 干贝鸡粥、花生鱼粥 口蘑香菇粥、苋菜小鱼粥、山楂银耳粥 紫菜肉末粥、桃仁红枣粥、油菜绿豆粥 核桃木耳粥、青菜白粥、红枣粥 鸽肉米粥、鱼片粥、油条蔬菜粥 鱿鱼鸡粥、鲮鱼黄豆粥 山楂蘑菇粥、雪菜绿豆粥、骨髓粥 鲜鱼片粥、芦荟花生粥、赤小豆冬瓜粥 双肾粥,瘦肉墨鱼香菇粥 核桃赤小豆粥、海参粥、猪蹄菇粥 鲍鱼鸡粥、大蒜海参粥、芦荟海蜇粥 金银鸭粥、冬瓜鸭粥 桂圆姜汁粥、家常鸡粥 南瓜粥、菊花茶粥、豆芽肉粥 菠菜粥、核桃大枣粥、油菜粥 木耳银芽海米粥、强身米粥 山楂菠菜粥、狗肉粥、芦荟牛奶粥 松子粥、芥菜粥、赤小豆南瓜粥 .....第二章 面 第三章 杂粮

<<生鲜超市家常主食>>

章节摘录

插图

<<生鲜超市家常主食>>

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>