

<<米面杂粮这样吃>>

图书基本信息

书名：<<米面杂粮这样吃>>

13位ISBN编号：9787538436334

10位ISBN编号：7538436332

出版时间：2009-3

出版时间：张奔腾,张恩来、张奔腾、张恩来 吉林科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：张奔腾，张恩来 编

页数：287

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>

<<米面杂粮这样吃>>

前言

随着社会的发展，人们消费理念的转变，过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点，深受广大消费者欢迎。逛超市，如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。

本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“猪牛羊肉这样吃”、“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”，本书由140余种家庭常用的食材为基础，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

全套图书共推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜。

您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加健康快乐！

<<米面杂粮这样吃>>

内容概要

《米面杂粮这样吃》旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“米面杂粮这样吃”。

书中以22种生鲜超市常见的米面原料为例，在讲解原料营养价值、食疗功效、安全选购、放心贮存、烹调应用、烹调提示、实用偏方及饮食安全的同时，按照原料的不同特性，推荐了1000余款不同口味、不同技法的家庭实用菜例，将营养、科学的膳食理念融入其中。

本套图书共5册，推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜，您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

<<米面杂粮这样吃>>

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、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。

1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。

2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

张恩来,特级烹调师，自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习，1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作，1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。

在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。

2006年回到天津，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作，参与和主编烹饪图书100余部。

<<米面杂粮这样吃>>

书籍目录

米·面·杂粮面面观米的基础知识面的基础知识杂粮的基础知识第1章 米类粳米烟肉白菜粥白果冬瓜粥人参雪蛤粥萝卜肉粥鲍鱼鸡粥核桃木耳粥草菇鱼片粥上汤鱼翅粥笋尖猪肝粥双酱肉粥椒酱肉粒粥牛松菜粥天下第一粥竹荪玉笋粥黑木耳粥鸽蛋菜心粥皮蛋瘦肉粥萝卜火腿粥荷叶玉米须粥南瓜百合粥羊腩苦瓜粥龙皇海鲜粥香葱鸡粒粥口蘑香菇粥花生杏仁粥干贝鸡粥青菜白粥蘑菇肉粥菠菜粥豆芽肉粥冬瓜鸭粥金银鸭粥花生鱼粥五色豆粥大枣山药粥骨汁粥鱼片粥强身米粥猪肾粥猪蹄香菇粥骨髓粥黄瓜姜粥沙锅排骨粥枸杞鸡粥鲫鱼生姜枣粥板栗牛腩粥紫菜肉末粥木耳银芽海米粥鸡丝莼菜粥荷叶山药粥牛乳粥红枣粥核桃大枣粥及第米粥荸荠猪肚粥蟹柳豆腐粥雪菜肉末粥豌豆素鸡粥鸭块菇粥鱼段肉粥甲鱼粥奶糖大米粥洋参粥家常鸡粥豆腐肉粥鲫鱼藕粉粥白扁豆山粥生鱼片粥羊骨粥笋肉菜粥鸽杞芪粥山楂猪肚粥胡椒狗肉粥双肾粥山菇肉粥杏仁梨糖粥红枣枸杞粥柿蒂瘦肉粥鲜鱼片粥黄鱼蓉粥瘦肉墨鱼香菇粥鱿鱼鸡粥鳗鱼米粥桃仁杞粥菜花米粥丰肌米粥当归鸡粥枇杷罗汉果粥莲藕蛋粥三色鸡粥人参鸡粥鳝鱼粥鹌鹑肉粥鱼蓉肝粥肉末粥牡蛎菜粥香菇虾粥鸽肉米粥番茄虾仁炒饭润肤枣粥薄荷大米粥百合杏仁粥滑蛋蟹柳烩饭阳姜豆豉炒饭芦荟海参粥四宝鸡粥坛肉米饭海南鸡饭粉蒸排骨饭素四宝烩饭菠萝炒饭当归米粥明目米粥松花蛋粥泡椒鸡丁炒饭蘑菇米粥西瓜皮粥防风米粥山菜蘑菇炒饭荷香鸡粒饭香葱豆干炒饭口蘑菜心炒饭茄汁鱼柳饭五香猪肾粥南瓜百合蒸饭虾皮杭椒炒饭什锦炒饭番茄牛肉饭家常石锅拌饭沙锅猪手饭板栗鲜贝饭青菜粥慈菇粥山楂丹参粥竹筒鲜虾蒸饭气锅鸡翅饭又烧酱油炒饭菜包饭银鱼蛋炒饭秋葵蛋炒饭鲜虾蟹脚蛤蜊饭腊肉煲仔饭虾仁香菇蛋炒饭辣白菜炒饭豆芽蛋炒饭胡萝卜蛋炒饭甜椒蛋炒饭苦瓜咸蛋炒饭鱼丝酸菜炒饭水果蛋炒饭培根蛋炒饭鲜牡蛎蛋炒饭三鲜蛋炒饭鲑鱼肉蛋炒饭米笋蛋炒饭烧肉蛋炒饭牛肉咖喱蛋炒饭鱼肉沙拉蛋炒饭甜椒绞肉炒饭番茄鸡丁饭花枝蛋炒饭肉丝蔬菜炒饭油菜蛋炒饭腌肉芥蓝炒饭乌贼豆仁炒饭鸡肝洋葱炒饭西蓝花蛋炒饭黄瓜虾粒蛋炒饭番茄蛋炒饭芹菜炒饭里脊豌豆蛋饼饭香葱蛋花炒饭蟹肉炒饭油菜肉丝饭肉丁豆腐饭肉丁豌豆炒饭香蒜蛋饭又烧葱饭什锦海参炒饭西葫芦火腿饭鸡蛋腊味饭蒜末香肠炒饭黄瓜火腿炒饭又烧豌豆饭蛋皮包鸡丁饭腊肉珧柱炒饭扬州什锦炒饭鸡汁八宝饭番茄牛肉饭咖喱牛肉炒饭什锦毛豆炒饭豆角蟹肉饭海鲜蔬菜炒饭鲜菌牛肉炒饭腊味芋头饭什锦豌豆饭野菌菜心炒饭青蔬果仁炒饭雪里红炒饭姜丝蟹肉饭酱萝卜炒饭什锦泡菜饭什锦鲜虾饭鸡丝虾仁炒饭火腿虾仁饭五色虾仁饭木樨菠菜炒饭又烧杏仁饭素鸡毛豆饭香菇泡菜饭海鲜鸡蛋饭橄榄肉炒饭包菜牛肉饭肉末菜饭虾仁豆豉菜饭草菇蔬果炒饭甘笋番茄饭营养太极炒饭乌鸡蛋炒饭素什锦炒饭果仁蛋炒饭什锦肉末炒饭翡翠蛋炒饭腊肉芥蓝饭腊肉腰果饭鸡丝蚕豆炒饭泰式凤梨炒饭什锦果蔬炒饭鸡肉洋葱盖饭肉末土豆炒饭牛肉滑蛋饭鸡汤瘦肉饭鲜虾叉烧饭番茄牛肉丸子饭羊肉萝卜盖浇饭什锦肉丝盖饭竹笋蟹肉盖饭土豆鸡块盖饭番茄五花肉饭豌豆竹笋饭牛奶鸡肉饭油面鸡肉盖浇饭肉酱雪菜盖饭照烧鸡肉盖饭番茄鸡蛋盖浇饭日式鳗鱼盖饭冬笋鸡块盖饭牛排盖饭蔬菜热狗肠盖浇蚬子鲜菌饭奶油京葱炒饭西式蛤蜊炒饭凤梨咖喱炒饭梅子莲藕炒饭豌豆蟹肉炒饭香肠卷心菜饭虾仁蔬菜炒饭中式猪排盖饭肥牛洋葱盖饭杨桃炒饭蛋黄肉饭富贵牛腩盖饭海鲜蘑菇盖饭猪肉洋葱盖饭麻婆茄子盖饭鳕鱼海鲜饭醋溜丸子盖饭笋干肉饭意大利蔬菜肉酱盖饭豆瓣牛肉盖饭酱香辣椒菜脯饭红酒鸡肉盖饭西式牛肉盖浇饭洋葱蛤蜊饭红烧鳕鱼盖饭葱头猪排饭香菇肉芽饭丝瓜猪肉饭海参捞饭香菇青椒鸡肉饭洋葱培根饭菜花肉丁饭虾仁蟹肉饭虾米鸡丁盖饭肥牛蔬菜盖饭鸡丝鲜虾炒饭红糟排骨盖饭红薯鸡腿饭鳕鱼蒸饭百合母鸡饭酸梅米饭荷叶肉丁饭茄子肉酱饭枸杞猪肉炒饭荷香蛋羹肉饭南瓜茄子饭咸鱼鸡肉又烧饭牛腿葱头饭腱子牛奶饭荷叶排骨饭荷叶特色蒸饭墨鱼仔蒸饭肉末萝卜饭嫩鸡葱丝饭莲子鸡肉饭咸鱼肉饭火腿笋豆饭牛肉萝卜饭豌豆鸡肉饭蒸鸡四喜饭羊肉葱头饭木耳鸡丝盖饭蟹肉青椒饭什锦荷叶饭口蘑鸡肉饭牛肉蒸饭第2章 面类第3章 杂粮类

<<米面杂粮这样吃>>

章节摘录

插图：

<<米面杂粮这样吃>>

编辑推荐

《米面杂粮这样吃》由吉林科学技术出版社出版。

波段操作，震荡行情最佳赚钱法，股票专家多年研究心得，深入细致地教大家客观选股、理性分析、波段操作，掌控股市制胜之道！

波段赚钱策略与原则，挖掘K线图背后真相，震荡市中寻找利润源，最佳买卖点绝不放过，与庄共舞共享大收益，波段操作实例逐步解。

五谷杂粮 / 含有丰富的营养素，如热量、蛋白质、维生素等，对人体代谢、生理功能起着很大作用，并有养颜美容、减脂瘦身、排毒健体、利脑益智的功效。

大米 + 苋菜 = 降低人体对维生素B1的吸收和利用。

黄豆 + 酸奶 = 影响人体对钙质的消化和吸收。

补充膳食纤维、热量的优良食品

<<米面杂粮这样吃>>

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>