

<<微波炉家常菜>>

图书基本信息

书名：<<微波炉家常菜>>

13位ISBN编号：9787538440218

10位ISBN编号：7538440216

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘K 主编

页数：190

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>

<<微波炉家常菜>>

前言

11月下旬，好友刘湘先生忽然从长春打来电话，说他编著的《微波炉家常菜》即将完成付梓。未了，刘兄在电话里恳请为他的新作写个序言。

也许脑子还处在“想写点什么的冲动”的余波里，当时竟不假思索便答应了下来。

由物理发现而诞生的烹饪新工具，本书的主角——微波炉，就是一种正在影响人类传统烹饪方式的新工具。

微波炉的基本原理是使食品中的分子产生振动，所以食品变热了。

由于用微波烹饪食物又快又好又方便，既无明火，又无油烟；不仅味道鲜美，而且独具特色，因此，有人甚至诙谐地称微波炉为“妇女的解放者”。

刘溯先生是一位资深新闻工作者，并在旧体诗词创作、天赋教育研究，拳操健身研究等方面，亦多有建树，有的著作版权还被我国台湾地区的出版商购买而以繁体版出版。

他竟能以微波炉美食作为结合点，亲自实践、研究，再实践、再研究，把科学与传统烹饪融为一体，并编著成书，结集出版，奉献社会，实属难能可贵。

刘溯先生的这本食谱，已非比寻常的传统食谱，而是把人类日常生活中不能离之须臾的烹饪，美食，和现代科学技术连结在一起。

为读者提供了更为翔实可靠的、图文并茂的微波食谱。

编著者仍然本着“药补不如食补”之理念，努力挖掘和详解家常便饭中“食补”的基本原理及饮食科学根据，在阐述“药食同源”的基础上，倡导科学的、健康的、合理的膳食结构，提示在简便易行的家常便饭中即可掌握和达到营养均衡全面，一日三餐的家常便饭、合理的营养搭配就是最好的“药膳”。

但愿如编著者所希望的那样，本书的出版发行能预示一个新的微波烹饪时代的来临，让更多的人得以从日常的烟熏火燎、繁杂操劳的传统烹饪方式中解脱出来，使大家的生活质量发生根本的变化。

<<微波炉家常菜>>

内容概要

仅仅需要一个微波炉，您就可以下橱做饭、做菜，既方便快捷，又美味营养。试试用微波炉烹饪自己喜爱的家常菜吧，好好享受无油烟的烹饪乐趣，让生活更加有滋有味！

<<微波炉家常菜>>

书籍目录

常用微波炉及活用器具微波炉的保养微波炉烹饪的优点微波炉烹饪的注意事项微波炉的烹饪常识微波炉烹饪技巧PART 1 蔬菜篇 白菜 竹笋炒白菜 炒渍菜粉 白菜炒回锅肉 腊肠炒白菜 蚝油白菜 山楂菜心 虾皮拌小白菜 培根烧白菜 腐皮白菜 白菜拌熏豆腐丝 干烧白菜 白菜萝卜汤 咖喱白菜 糖醋三丝 酸辣白菜 栗子白菜 炆酸菜 糖醋白菜 扒白菜 鱼香白菜 金钩白菜 菠菜 菠菜拌粉丝 奶油菠菜汤 生焗菠菜 烧拌菠菜熏干 姜汁菠菜 肉片炒菠菜 卷心菜 烧拌卷心菜 卷心菜炒腊肠 素炒卷心菜 醋溜卷心菜 烧甘蓝拌熏干 酸辣菜卷 糖醋卷心菜 蚝油银丝 油菜 猪油烧油菜 肉片炒油菜 炆油菜 香菇烧菜心 虾仁油菜 奶油菜心 芹菜 腌芹菜 花生仁拌芹菜 腐竹拌芹菜 肉丝炒芹菜 西芹金钩 拌芹菜 香菇炒芹菜 芥末西芹 桃仁拌芹菜 鸡蛋拌芹菜 苋菜 蒜泥苋菜 凉拌苋菜 冬菇扒苋菜 黄瓜 炆拌三鲜 蓑衣黄瓜 翠玉黄瓜 花生米拌黄瓜 蒜味黄瓜 黄瓜鸡蛋汤 辣黄瓜条 黄瓜炒鸡蛋 黄瓜拌熏豆腐丝 海米拌黄瓜 黄瓜拌粉丝 肉丝拌黄瓜 黄瓜拌粉皮 木耳拌黄瓜 炒黄瓜片 辣椒 青椒肉丝 青椒炒鸡蛋 虎皮尖椒 青椒炒花生 蒜烧辣椒 尖椒炒鸭蛋 青椒炒黄瓜 素炒青椒 糖醋红椒 青椒炒肉丁 海米翡翠青椒 尖椒塞肉 肉片炒青椒 炆柿子椒 青椒香干丝 魔芋 凉拌魔芋 绿豆芽 肉丝炒豆芽 银芽韭菜 牛肉丝炒绿豆芽 三色豆芽 紫菜豆芽汤 黄豆芽 素炒黄豆芽 家常黄豆芽 五彩豆芽 肉丁炒黄豆芽 黑豆苗 海带炒黑豆苗 土豆 炆土豆丝 土豆沙拉 鸡汤土豆 焗土豆 土豆茄子汤 奶油三丁 孜然土豆 地三鲜 家常苏泊汤 咖喱土豆PART 2 豆制品•食用菌PART 3 畜肉篇PART 4 禽蛋篇PART 5 水产篇PART 6 主食篇PART 7 美的营养蒸菜

<<微波炉家常菜>>

章节摘录

插图：

<<微波炉家常菜>>

编辑推荐

《微波炉家常菜》中收录近600款家庭实用菜肴，微波炉烹饪家常菜肴的完全手册，亲情馈赠19款美的营养蒸菜。

<<微波炉家常菜>>

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>