

<<家常营养小炒>>

图书基本信息

书名：<<家常营养小炒>>

13位ISBN编号：9787538440591

10位ISBN编号：7538440593

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金彪

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>

<<家常营养小炒>>

前言

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。

一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！

春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢？

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加人人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。

只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。

<<家常营养小炒>>

内容概要

烹饪大师精选南北风味菜品500道，7大类主料分类更具体，查找菜肴更方便，图解2~3个关键步骤，看图跟做更简单，内容丰富实用，完全图解即学即会，精析菜品营养功效，吃出营养与健康。

家常烹调三十六技，旺火快炒最为普及，炒菜最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质

。中国老百姓的餐桌上，不论何时，素不炒、肉小炒、荤素搭配炒，都必不可少。

畜肉、禽肉怎样炒得诱人可口、水产怎样炒得鲜美营养、青菜怎样炒得新鲜艳……本书可以帮助您一次性地快速入门。

更有丰富多样的家常菜式，足以让您天天都有拿手菜上桌，轻松成为小炒高手。

<<家常营养小炒>>

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师。
吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。
多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等知名的品牌杂志及

<<家常营养小炒>>

书籍目录

畜肉类 猪肉 炸灌汤丸子 川香回锅肉 猪肉青笋炒木耳 干炸肉段 熘肉段 滑炒
 里脊 家常回锅肉 家常锅包肉 红烧狮子头 姜丝肉 椒雪肉片 木耳炒肉 青椒
 炒肉丝 芥菜炒里脊丝线 苦瓜烧肉 青豆炒肉丝 生炒蒜苔肉 什锦炒里脊 香辣
 肉丝 清炒肉片 肉丝炒韭黄 肉片炒凉瓜 扒三鲜 糖醋里脊 鱼香肉丝 葱爆肉
 鱼香碎滑肉 木须肉 酱肉丝 焦熘里脊 辣子肉丁 白酥里脊 四喜丸子 芝
 麻肉丝 肉段烧茄子 醋熘丸子 五花肉烧豆角 苦瓜酿肉 红烧猪肉丸子 里脊肉炒
 青椒 烧肉地二鲜 肉末炒粉丝 板栗红烧肉 排骨 蒜烧排骨 红烧排骨 秘制糖醋
 排骨 香酥肉排 香辣小排骨 猪大肠 爆两样 熘肥肠 锅烧大肠 腊肉 萝卜干炒
 腊肉 猪腰 翡翠腰花 双椒爆炒腰花 鱼香腰花 猪肝 洋葱炒猪肝 熘肝尖 小炒
 猪肝 川味猪肝禽蛋类蔬菜类水产类豆制品类菌类主食

<<家常营养小炒>>

章节摘录

插图：

<<家常营养小炒>>

编辑推荐

《家常营养小炒》是2009年最新版家常菜谱。

烹饪大师根据近年来百姓的饮食需求精选最受喜爱的家常菜例，第一次解决了家常菜的来源问题，大量的操作演示图片详细说明烹饪菜品过程中的细节问题，实现菜谱工具书式的多种查找功能，最短时间找到您喜欢的菜例。

感谢广大读者对吉科版菜谱多年来的厚爱与支持，庆祝吉科版菜谱总销量达到5,000,000册以上。

主料细分——生活中的日常食材，7大主料细分为144个品种。

图片示范——图片展示让您清晰了每道菜品制作的关键步骤，图文对照更生动，轻松学会。

附录多样——11个温馨提示，让您知道生活中应该注意的事情；154个营养功效让您吃得更健康。

<<家常营养小炒>>

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>