第一图书网, tushu007.com

<<新编家常食材烹饪宝典>>

图书基本信息

书名：<<新编家常食材烹饪宝典>>

13位ISBN编号：9787538442960

10位ISBN编号：7538442960

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科技

作者：《新编家常食材烹饪宝典》编委会

页数：239

字数：300000

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

前言

自古以来，人人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。
而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食了。
科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们日常生活中。
我们的祖先对食材的营养及保健功效早有认识，在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，达到健康养生、预防疾患的作用。
《新编家常食材烹饪宝典》一书，是吉林科学技术出版社《彩图生活悦读》系列丛书中的一部。
它从人们日常生活中常见的食材原料人手，分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，并以90余种家庭常用食材为基础，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、烹调应用及烹调提示的同时，按照不同原料的特性，分别推荐6～13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。
全书共推荐菜例650余款，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。

第一图书网, tushu007.com

<<新编家常食材烹饪宝典>>

内容概要

《新编家常食材烹饪宝典》是一本从健康饮食角度出发，让你轻松了解食材营养与保健等相关知识的菜谱类图书。
本书选取了日常生活中较为常见的93种食材，分为“蔬菜食用菌”“猪牛羊肉”“禽蛋豆制品”“鱼虾贝蟹”“米面杂粮”五个部分，在介绍食材的性味、适宜人群、营养成分、食疗功效、安全选购、放心贮存、烹调应用及烹调提示等常识性知识的同时，按照不同原料特性，分别推荐了6～13款不同口味、不同技法的家庭常用菜例。
本书图文并茂、讲解详实、南北皆宜、科学实用，将营养保健、科学膳食的理念融入其中，是现代快节奏生活中人们的采购指南、烹调指南和健康指南。

书籍目录

蔬菜·食用菌的应用猪·牛·羊肉的做法鱼·虾·蟹-贝怎样吃鸡·鸭·鹅肉的烹调豆制品小常识米·面·杂粮这样吃Part01　蔬菜食用菌　白菜　醋熘白菜　大虾炖白菜　白菜豆腐汤　大白菜拌猪头肉　炒白菜三丝　农家扣白菜　白菜奶汤　三鲜扒津白　白菜扣虾　白菜心拌蜇皮　鲜虾瑶柱炖白菜　干煸白菜叶　清拌海米三丝　波菜　猪肝拌菠菜　肉末焖菠菜　上汤浸菠菜　酥香菠菜　姜汁菠菜　炸菠菜脯　茼蒿　鸡丝蒿子杆　松仁茼蒿菜　老家拌茼蒿　凉拌茼蒿　蒜蓉炒茼蒿　茼蒿炒肉丝　韭菜　韭黄烩黄鳝　韭黄炒螺蛳肉　韭黄炒鸡蛋　木耳韭黄炒虾丝　豆筋皮炒韭菜　韭菜炒鳝丝　甘蓝　海米紫甘蓝　酸鲜辣甘蓝　香辣卷心菜　西红柿炒卷心菜　麻辣卷心菜　火腿炒卷心菜　油菜　氽汤心丸子　明珠菜心　咸蛋黄扒油菜　虾干炒油菜　香菇菜心　香菇扒油菜　四季豆　五彩炒四季豆　鱼香四季豆　泡椒四季豆　姜汁四季豆　金钩四季豆　红煨四季豆　番茄　海鲜番茄烙　西红柿炖牛腩　西红柿炒豆腐　皮蛋番茄汤　鲜奶炸柿排　锅煽西红柿　冬瓜　抓炒冬瓜　冬瓜八宝汤　三鲜冬瓜汤　海米烧冬瓜　丸子冬瓜汤　虾仁烩冬蓉　黄瓜　豆腐黄瓜罐　肉丁炒黄瓜　黄瓜炒蛋　炝黄瓜条　红汁黄瓜　花生米拌黄瓜　青椒　瑶柱虎皮椒　青椒炒蛋　甜椒汤　……Part02　猪·牛·羊肉Part03　禽蛋·豆制品Part04　鱼·虾·蟹·贝Part05　米·面·杂粮

编辑推荐

《新编家常食材烹饪宝典》：集采购指南烹饪指南健康指南于一身在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。
为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。
本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。
图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。
相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。
我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。
这将是我们最大的乐趣，也是对我们最好的奖赏。

第一图书网, tushu007.com

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