

<<最受欢迎的精编家常菜 >>

图书基本信息

书名：<<最受欢迎的精编家常菜 >>

13位ISBN编号：9787538444537

10位ISBN编号：753844453X

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙 编

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>

<<最受欢迎的精编家常菜 >>

内容概要

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。

中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。

美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

随着社会生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念和合理的营养搭配。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴，分为《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了150款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食九个部分。

书中的每道菜品，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。

另外，我们还对每道菜品附加了营养提示、操作时间、口味特点和烹饪笔记，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

<<最受欢迎的精编家常菜 >>

作者简介

夏金龙，国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。

中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮•大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区

<<最受欢迎的精编家常菜 >>

书籍目录

饮食营养小百科 人体所需营养素 营养巧搭配, 功效加倍 科学营养膳食观 不同人群的饮食健康
一日三餐保健康 不健康的饮食习惯和误区 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔Part 1 开胃爽口腌
拌菜 老坛香 泡菜 肉丝拌苦苣 农家手撕菜 芥末猪肚丝 红油猪舌 双椒拌螺丁 香葱拌毛蚶
棒棒鸡丝 麻辣拌肘花 麻酱素什锦 五味苦瓜 芥末拌合菜 拌鱼丝 香葱拌鸡胗Part 2 味香醇
厚熏酱菜 熏拌鸭肠 白云凤爪 糖熏兔肉 卤牛腱 酱香大肠 生熏带鱼 盐卤虾爬子 酱煨海参
酱香腰豆Part 3 鲜香爽滑熘炒菜Part 4 外酥里嫩煎炸菜Part 5 清香原味蒸煮菜Part 6 软嫩浓厚焖炖菜Part
7 浓香适口烧烩菜Part 8 滋补营养汤煲羹Part 9 营养美味好主食

<<最受欢迎的精编家常菜 >>

章节摘录

插图：

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>