第一图书网, tushu007.com

<<家中的完美沙拉>>

图书基本信息

书名：<<家中的完美沙拉>>

13位ISBN编号：9787538448245

10位ISBN编号：7538448241

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：亢亮 编

页数：159

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

第一图书网, tushu007.com

<<家中的完美沙拉>>

内容概要

沙拉可细分为开胃沙拉、配菜沙拉、主菜沙拉、餐后沙拉。
沙拉酱汁等数　百种之多，所以根据酱汁的不同，沙拉又有许许多多不同的制作方法。
　　为了养生保健，现在人们常爱吃餐健康沙拉。
的确，沙拉具有很高的营养价值。
沙拉主要是以新鲜蔬菜和水果为主，富含各种维生素。
”使人体的维生素A、维生素E、B族维生素以及叶酸的含量更接近推荐量。
蔬菜和水果是人体维生素和矿物质的主要来源，此外还含有果胶，有机酸，能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌，促进食欲和帮助消化。
蔬菜中含有的植物化学物质，具有一定的生物活性，对提高免疫力，降低慢性病发生的几率有着重要作用。
所以说沙拉是最理想的酸碱平衡食品!　　在本书即将出版之际，我特别感谢著名烹饪大师张奔腾先生的知遇之恩，由于他的举荐和帮助，使我的技艺及专业知识得到了施展：感谢谭立师傅的指导和厚爱，他教会我很多，使我的灵感得以升华：更感谢香格里拉集团，它是我事业发展和进步的“天梯”，这一份份情缘我会永远铭记于心。
　　愿此书能成为您家庭生活的好帮手，将快乐幸福带给家人和挚友。

作者简介

亢亮
　　公共营养师，健康咨询师，高级西式面点师，面包大师。
多次被派往顶级的香格里拉酒店培训学习，现任商贸饭店(香格里拉酒店集团成员)饼房厨师长。

　　在工作的14年中收集整理了世界各地(如法国、德国、俄罗斯、英国、意大利、土耳其以及东南亚等地)大量关于西式糕

<<家中的完美沙拉>>

书籍目录

沙拉制作的主要原料介绍基础酱汁　干岛酱　酸奶汁　油醋汁蔬菜沙拉　蜜汁烤南瓜沙拉　西芹核桃沙拉　培根土豆沙拉　酸椰菜沙拉　鲜雪球芝士番茄沙拉　凯撒沙拉　华道夫沙拉　培根四季豆沙拉　新加坡豆腐沙拉　椒油小白菜　芝麻豇豆虾仁沙拉　希腊沙拉　厨师长沙拉　意大利香醋汁　凯撒汁　双色菜花沙拉　鹰嘴豆沙拉　意式芦笋沙拉　芝麻菜丝沙拉　胡萝卜葡萄干沙拉　黄瓜酸奶沙拉　什锦豆沙拉　蘑菇沙拉　酸辣瓜条沙拉　橙昧南瓜沙拉　日式裙带菜沙拉　黄瓜玉米笋沙拉　巴西烤土豆沙拉　……畜肉沙拉禽蛋沙拉海鲜沙拉主食沙拉沙拉的基本原料

章节摘录

插图：

编辑推荐

《家中的完美沙拉》由吉林科学技术出版社出版。

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