

<<蔬菜食用菌家常菜>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜食用菌家常菜>>

13位ISBN编号：9787538450743

10位ISBN编号：7538450742

出版时间：2011-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾，张恩来 主编

页数：255

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>

## <<蔬菜食用菌家常菜>>

### 内容概要

本套图书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。

本系列图书分为“蔬菜食用菌家常菜”、“猪牛羊肉家常菜”、“禽蛋豆制品家常菜”、“鱼虾蟹贝家常菜”，以160余种家庭常用的食材为构架，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、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐5~22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。

全套图书共推荐了1500余款菜例，并且针对经典菜例，加以分步图解，让您易学易懂、一看就会。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

<<蔬菜食用菌家常菜>>

书籍目录

蔬菜食用菌面面观 蔬菜的分类及品种 叶菜类 果蔬类 根茎类 食用菌类 蔬菜的营养  
 价值 水 挥发油 维生素 有机酸 无机盐 糖类 蔬菜按营养分为四个等级  
 蔬菜的颜色与营养 蔬菜组合带来更多好营养 蔬菜的保健作用 对美容有特效 可以降  
 低血压 有助于预防心血管病 可减肥 有助于健脑益智 有助于延缓衰老 有助于预防  
 癌症 蔬菜的选购与贮存 蔬菜的选购 蔬菜的贮存 切开的冬瓜、南瓜巧贮存 新鲜蔬菜  
 不宜久存 食用菌的选购 食用菌的使用和存放 叶菜巧保鲜 罐装食用菌的选购 有机  
 蔬菜、绿色蔬菜、无公害蔬菜 清除蔬菜上残余农药方法 蔬菜的烹调窍门 蔬菜的生食和  
 熟食 能生吃的蔬菜尽量不熟吃 蔬菜的一般应用 洗蔬菜的窍门 食用菌不宜浸泡时间过  
 长 蔬菜焯水后要立即过凉、攥干 菠菜去涩味的窍门 切蔬菜的窍门 切辣椒、洋葱防辣  
 窍门 炒菜减少维生素流失的技巧 做菜保持菜的本色的技巧 蔬菜怎么炒最好吃 烹调蔬  
 菜要旺火速炒 用旺火速炒蔬菜 不宜加盐过早 如何使菜脆嫩可口的技巧 蔬菜炒制不宜  
 用油过多 炒蔬菜如何防止汤汁过多 炒藕的技巧 炒青椒的技巧 烹煮茄子、丝瓜不变色  
 的技巧 炒豆芽的技巧 豆类蔬菜要煮熟透 受冻蔬菜口味不佳 速冻蔬菜的食用窍门  
 蔬菜带皮食用营养佳 番茄去皮的窍门 去萝卜异味的技巧 鲜黄花菜不宜食用 洗芋头止  
 手痒的窍门 叶菜类 果蔬类 根茎类 食用菌类

<<蔬菜食用菌家常菜>>

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>