

<<新编家常菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜谱>>

13位ISBN编号：9787543641891

10位ISBN编号：7543641895

出版时间：2007-5

出版时间：青岛出版社

作者：王作生，张绪华 主编

页数：254

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>

<<新编家常菜谱>>

内容概要

经过紧张有序的组稿、拍摄、编辑、制作,《新编家常菜谱》终于要和广大读者见面了。本着一切为了读者、一切方便读者的宗旨,在这本《新编家常菜谱》中,我们精选了百姓烹调美食最常用的近100种食材,讲解了最受大众喜爱的600余款家常菜肴的制作方法。

我们将这些菜肴按素菜、肉菜、水产、主食、饮品分为五个大类,每个大类下又按食材的不同分为若干小类,其中,每种食材都根据其特性挑选了凉菜、热菜、微波菜、烧烤菜、汤煲等各种烹调方法的菜肴,并在菜名旁边给予标识,查阅起来一目了然。

再加上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧,营养专家对食材营养功效的分析点拨,都能让读者在step by step学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。

这本书能成为一本实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书,在您发愁今天该吃什么的时候,这本书能成为您最得力的营养美食顾问,成为您生活中的好帮手!

<<新编家常菜谱>>

书籍目录

四季饮食与营养忠告 春 特殊人群的春季饮食调理 准妈妈春季应补血 小宝宝春季饮食宜清淡
老年人及体弱者春季进补各有侧重 夏 特殊人群的夏季饮食调理 准妈妈夏季应适当“吃苦” 准
妈妈夏季宜多喝水 小宝宝夏季不要贪吃甜品 小宝宝夏季要注意补钙 秋 特殊人群的秋季饮食调
理 准妈妈不宜吃甲鱼和大闸蟹 准妈妈不要暴饮暴食 小宝宝秋季腹泻的饮食调理 小儿预防“
秋燥”饮食 冬 特殊人群的冬季饮食调理 适合老年人及体质虚弱者冬季食用的食物 准妈妈冬日
要“进补”阳光 冬季小宝宝的营养菜谱参考营养美味DIY 1.清爽素菜 白菜 芥末白菜墩(凉菜)
泡菜鱼丝(凉菜) 金边白菜(热菜) 珊瑚白菜(热菜) 醋熘白菜(热菜) 大白菜素汤(汤
煲) 奶油白菜(汤煲) 油菜 芝麻油菜(凉菜) 菜心豆腐丸(热菜) 卷心菜 四川泡菜
(凉菜) 炒卷心菜(热菜) 菠菜 海米拌菠菜(凉菜) 紫菜菠菜卷(热菜) 菠菜蛋汤(汤
煲) 菠菜浓汤(汤煲) 芹菜 芝麻芹菜段(凉菜) 鸡蛋炒芹菜(热菜) 翠芹腐皮(热菜)
双丝炒水芹(热菜) 茼蒿 雪菜 萝卜 茄子 紫甘蓝 土豆 山药 玉米 芋头 藕 蒜薹 菜花
茭白 香菇 蘑菇 木耳 银耳 笋 青椒 毛豆 豌豆 扁豆 黄豆 海带 豆腐 2.可口肉菜 3.
鲜香水产 4.营养主食 5.美味饮品一周营养食谱举例附：“营养师分析”及“大厨点评”索引

<<新编家常菜谱>>

编辑推荐

经过紧张有序的组稿、拍摄、编辑、制作，《新编家常菜谱》终于要和广大读者见面了。

《新编家常菜谱》能成为一本实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，这本书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的好帮手！

<<新编家常菜谱>>

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>