第一图书网, tushu007.com

<<蔬果1880例/天下美食>>

图书基本信息

书名：<<蔬果1880例/天下美食>>

13位ISBN编号：9787807289753

10位ISBN编号：7807289759

出版时间：1970-1

出版时间：广东经济

作者：高金伟

页数：339

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

饮食在我们的日常生活中占有极其重要的地位，食物是我们生存的第一需求。
人们在饮食方面自古以来就很讲究：在古代，不同区域、不同阶层、不同民族的人有着各自的饮食风俗和习惯，代代相传到今天，我们继承了祖先不同派系、不同风格的美食，并在此基础上加以创新和改良，形成了各地独具特色的饮食文化。
源远流长的饮食文化发展到现在，人们不但追求饮食的美味，更追求饮食的健康、营养和科学。
快节奏的生活剥夺了我们太多享受生活的时间，我们忙着工作，我们无奈地选择各式各样的快餐便当来填饱肚子，我们离厨房越来越远。
问过很多朋友：“ 你会做饭吗？
”他们中的大部分只是瞪着茫然的眼睛摇摇头。
似乎我们把时间用在做饭上是一种浪费，而对于女人来说，会不会做饭也已经显得不那么重要，这作为一种通病在社会上蔓延。
然而，值得欣慰的是，有一部分人已经开始意识到问题所在，他们重新审视这种马不停蹄的快节奏生活方式，他们要求找回家的温馨，他们希望在做饭中找到乐趣，增进家人的感情，他们知道，他们的爱人、孩子需要更加营养健康的一日三餐，需要更多的家的温暖。
如果你正在翻看这本书，说明你就是这样一位懂得享受家庭生活的人。
那么，看了书中如此诱人的菜式，你是否已经跃跃欲试，想要马上一显身手呢？
本丛书《天下美食》收集整理了各式各样的美味佳肴的家常常用烹饪方法，共介绍了5000多道菜，数量之多，烹饪方法之全，位居同类图书之首。
丛书共分三册，分别是《荤鲜1880例》《蔬果1880例》《汤饮1880例》。
书中不仅给读者提供了家常炒菜、炖菜、面食、糕点、茶饮、汤水大量菜式，而且分门别类地介绍了各种菜独特的食疗保健功效、操作要点及烹饪方法。
另外，“ 小贴士 ”栏目将为你介绍本道菜的营养功效、烹饪技巧或注意事项。
本书将会教你如何才能吃出味道、如何才能吃出健康、如何才能吃出花样。
本册《蔬果1880例》精心挑选1880道家常蔬果，介绍了各种常见素菜、水果、茶、粥的食疗保健功效，炒、煮、炖等烹饪方法一应俱全，操作方法介绍详尽，将给你单调的厨房生活带来无限乐趣，让你的生活因为正确吃素而更轻松、快乐、健康。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《荤鲜1880例》分别介绍牛肉、羊肉、鸡肉、鱼等各种食材的食疗功效，炒、炖、煮等烹饪方法一应俱全，操作方法介绍详尽，让你在片刻之间成为荤鲜大厨。
一提起荤鲜，便会引起许多人的食欲，并联想到信用时那种大块朵颐、酣畅淋漓的快感。
然而，要想做得一手色、香、味、形俱佳的荤鲜，还必须掌握一定的知识和烹饪技巧。

第一图书网, tushu007.com

<<蔬果1880例/天下美食>>

书籍目录

Part1 浓香畜肉牛肉牛筋 牛尾 牛鞭 牛肚羊肉羊脑 羊肾 羊肝狗肉 兔肉鹿肉猪肉猪蹄猪血猪肝猪肚 猪肠 猪脑 猪皮猪心 猪腰 猪肺 猪尾Part2 健康禽蛋鸡肉鸭肉鹅 鹧鸪 鸽鹌鹑鸡蛋 鹌鹑蛋燕窝Part3 美味河鲜鲤鱼草鱼鲫鱼胖头鱼田螺鲇鱼生鱼泥鳅 鳝鱼田鸡鲈鱼 河蚌 干贝鲮鱼Part4 爽口海鲜鲍鱼墨鱼虾海参 带鱼 鱿鱼乌龟 山瑞甲鱼蟹 鳄鱼 生蚝 其他

章节摘录

插图：

编辑推荐

《荤鲜1880例》中鸡鸭鱼肉，样样齐全，上千种做法，揽尽天下菜式，好学易做，让你遍享口福。

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