

<<家常凉拌1000样>>

图书基本信息

书名：<<家常凉拌1000样>>

13位ISBN编号：9787200062731

10位ISBN编号：7200062731

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：271

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>

<<家常凉拌1000样>>

内容概要

本书内容兼顾地道传统风味与创意烹调搭配，做法简单而实用，只要学会了低卡酱汁的魔法，就能拌出千变万化的小菜。

书中食谱的最大特色，在于依照不同食材的特有性味，调配最能引出材料风味的酱料，创造最佳组合，食材分量可随个人所需要调整，调味料也可酌量增减，清淡为宜，并可多采用时鲜蔬果。

凉拌菜最重要的是以爽口酱料提引出主食材的自然鲜美，在符合健康低卡的前提下，第一道菜的组合都兼顾营养与美味，谁说“窈窕餐”会亏待了自己的味觉、视觉享受呢！

加上有甜味酱、醋味酱、香辣酱等30道基本酱汁调制一并传授，只要跟着书中的食谱操作，从现在起，你就可以轻而易举地拌出低卡的凉拌好菜，让餐桌时时充满惊喜，更添美味。

凉拌菜是一顿美餐的前奏曲，为所有美食拉开序幕，同时还扮演着开胃的角色。

但既要爽口好吃又要低卡健康，那可不简单，得从选对食材、调对酱汁下手。

本书内容兼顾地道传统风味与创意烹调搭配，做法简单而实用，只要学会了低卡酱汁的魔法，就能拌出千变万化的小菜。

教会您家常凉拌菜，给您全家美味和健康。

<<家常凉拌1000样>>

书籍目录

凉拌物语凉拌时蔬坊白菜 拌白菜 腌白菜 炆白菜 油菜 拌油菜 炆油菜 生菜 拌生菜 炆生菜 菠菜 拌菠菜 炆菠菜 芹菜 拌芹菜 腌芹菜 炆芹菜 菜花 拌菜花 腌菜花 卷心菜 拌卷心菜 腌卷心菜 韭菜 拌韭菜 腌韭菜 香菜 拌香菜 空心菜 拌空心菜 炆空心菜 萝卜 拌萝卜 腌萝卜 芥菜 腌芥菜 茄子 拌茄子 腌茄子 西红柿 拌西红柿 腌西红柿 炆西红柿 鲜菇 拌鲜菇 腌鲜菇 卤菇 竹笋 拌竹笋凉拌豆制品坊凉拌肉蛋坊凉拌水鲜坊凉拌鲜果坊附录

<<家常凉拌1000样>>

编辑推荐

菜品最丰富、味道最经典；用料最普通，吃法最实惠；窍门最管用，指导最细致；每天一道菜，三年不重样！

为满足广大读者日益丰富的生活需要，中国烹饪协会美食营养专业委员会组织部分烹饪、营养专家，精心编写了这套[10元家常菜1000样]系列丛书。

本着经济、易学、美味、营养的编写原则，丛书力求菜肴做法清晰明了，菜肴成本不高于10元，菜肴总量不少于1000样，从而最大程度实现丛书的使用价值。

除了可口菜肴，丛书还辑录了不少厨房小窍门，为读者提升厨艺提供了许多巧妙方法。

此外，为了让饮食更科学、安全，丛书还在每一分册后增加了一个附录，归纳整理了生活中不宜混食的各种饮食列表，您可以方便地索引查阅。

<<家常凉拌1000样>>

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>