

<<家常菜红宝书>>

图书基本信息

书名：<<家常菜红宝书>>

13位ISBN编号：9787501974016

10位ISBN编号：7501974012

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：舒畅 编著

页数：399

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>

<<家常菜红宝书>>

内容概要

《家常菜红宝书》：好学易做的家常美食，营养更美味，让你百吃不厌 权威专家的养生食谱，食补胜药补，让你吃出健康 百姓喜爱的各国风味，在家就能做，让你吃遍全球 将每道菜的营养成分精确计算出来并进行定性分析的家常菜谱！
让你吃得明明白白，营养健康，安全放心！

<<家常菜红宝书>>

作者简介

杨月欣 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。

主要研究领域：食物营养学。

近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉

<<家常菜红宝书>>

书籍目录

PART 1 好学易做家常菜 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调

蔬果菌豆 不可不知 蔬果 白菜 醋熘白菜(热菜) 姜汁菠菜(凉菜) 蒜香菠菜(热菜) 油菜 香菇油菜心(热菜) 花生炒油菜(热菜) 韭香豆腐(热菜) 胡萝卜 素炒苦瓜(热菜) 酸辣瓜条(凉菜) 素炒黄瓜(热菜) 丝瓜小番茄(热菜) 番茄 番茄炒木耳(热菜) 茄子 红烧茄子(热菜) 鱼香茄合(热菜) 酸辣土豆丝(热菜) 葱香土豆(热菜) 山药 蜜汁山药(热菜) 莲藕 醋熘藕片(热菜) 炸洋葱圈(热菜) 莴笋 莴笋炒蒜黄(热菜) 芹菜拌豆腐丝(凉菜) 辣椒 青椒炒芹菜(热菜) 圆白菜炒粉丝(热菜) 茭白 茭白炒肉丝(热菜) 炝炒笋尖(热菜) 生菜 黄花菜 菌豆 糖醋荷兰豆(热菜) 豆角 豇豆烧茄子(热菜) 金丝银芽(凉菜) 荸荠炒豆苗(热菜) 香椿拌豆腐(凉菜) 家常豆腐(热菜) 香菇日式豆腐(热菜) 蚝油烧豆腐(热菜) 番茄炒豆腐(热菜) 豆干炒芹菜(热菜) 韭菜炒豆皮(热菜) 花生 玉米 小炒木耳(热菜) 金针菇 凉拌魔芋金针(凉菜) 香菇爆两样(热菜) 青瓜炒群菇(热菜) 其他

章节摘录

插图：PART1 好学易做家常菜做好家常菜食材巧选购大米选购重三招1.看生产日期 大米的外包装袋上的生产日期是识别新旧大米的关键，尽量选购生产日期在一个月以内的。

另外，应查看包装袋上是否有国家强制性规定的质量认证标志，有这个标志的表明大米质量相对可靠。

2。

看外观优质大米外观饱满、洁净、有光泽、纵沟较浅，米粒断面呈半透明白色，闻上去有清新米香味。

。

相反，米粒不充实、瘦小、纵沟较深、无光泽，米粒断面残留褐色或灰白色者，多不新鲜。

3. 依需选购常见的大米有糙米、胚芽米、白米三种。

若着重营养，建议多吃糙米或胚芽米；如果讲究口感，则选择白米。

大米一次不宜购买过多。

教你选购香油1.看颜绝纯香油呈淡红色或红中带黄。

如果香油中掺入了其他食用植物油脂，色泽会发生变化：掺入菜子油呈深黄色，掺入棉子油呈黑红色或黄色。

如香油中掺入米汤，则会出现混浊或沉淀，且容易变质。

<<家常菜红宝书>>

编辑推荐

最权威的家常菜谱《家常菜红宝书》精选美味家常菜、养生菜、各国风味菜，一本在手，美味全有！
卖点1 科学性：用营养数据，定性定量解读每道菜权威性：著名营养专家杨月欣审定推荐卖点2 “现代人”食谱总销量突破600万册精华版！

<<家常菜红宝书>>

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>