

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

图书基本信息

书名：<<新编家常小炒汤粥1688例>>

13位ISBN编号：9787506456210

10位ISBN编号：7506456214

出版时间：2009-6

出版时间：陈绪荣 中国纺织出版社 (2009-06出版)

作者：陈绪荣 编

页数：269

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>

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

内容概要

《新编家常小炒：汤粥1688例》用科学合理的膳食引领你的生活，让营养平衡的膳食保持全家人的身体健康！

从健康营养的角度出发、教你大厨级的烹调方法、介绍不同原料烹调特点、掌握炒菜煲粥特别技巧、专为不同人群特别打造、无论是营养美味的小炒、还是能滋补养生的汤粥、全家尽享健康家常美味。

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

作者简介

陈绪荣，国家高级公共营养师，国家高级烹饪技师，中华名厨委员会副会长兼秘书长，国际餐饮协会(IFBA)首席顾问，中国民间菜发展研究中心主任，美食专家俱乐部主席，中国食文化研究会副秘书长，《我爱厨房》杂志菜品技术顾问，《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》，《中国烹饪》等品牌杂志特邀专栏作者。

自15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受中央电视台、湖北电视台邀请进行电视现场表演菜肴烹饪，受全国各大星级宾馆邀请出任全国各大菜系美食节评委或嘉宾。

中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长姜习先生为之亲笔提名为“乡土菜大王”，全中国仅此一人。

2003年被国际餐饮协会命为“中华御厨”。

在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于家常菜营养、地方菜以及全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等180余篇约2000万字。

在20多年的厨师和营养师生涯中磨炼出超出寻常的厨德，厨艺。

个人哲理只有吃苦耐劳、不断创新，才能立于不败之地，只有对烹饪事业的执着追求，兢兢业业学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

音像作品代表作：《湖北特色菜》《民间乡土菜》…… 图书代表作：《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》……

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

书籍目录

营养炒菜关于“炒”生炒熟炒滑炒清炒干炒炒菜技巧篇炒的基本刀法直切推切拉切锯切滚切铡切烹调中的基本技能上浆勾芡汆烫如何减少营养素的损失择菜、洗菜、切菜有讲究炒菜的火候很关键有些材料要加工适量加醋防氧化勾芡收汁保营养炒菜何时放盐更合适炒菜油温不宜太高怎样能使青菜保持嫩绿炒菜调料篇调味的基本常识常见调料及其主要作用液体调料固体调料香辛料使用调料时的注意事项炒菜原料篇挑选蔬菜的注意事项绿色蔬菜如何吃更有营养食用时尽量不加佐料能生吃的蔬菜尽量生吃吃饭时应先吃蔬菜有些菜一定要烧透不要用蔬菜汁代替菜肴如果选择少污染的蔬菜巧辨病死畜禽肉巧辨注水猪肉巧辨注水鸡肉鲜蔬类白菜醋熘白菜干椒炒泡菜清水白菜白菜炒猪肝胡萝卜木耳炒白菜木耳什锦菜菠菜蒜香菠菜羊肝炒菠菜胡萝卜炒菠菜银耳炒菠菜锅塌菠菜菠菜炒鸡蛋黄瓜炒猪肉片鸡腿菇黄瓜炒腊肉火腿木耳炒黄瓜黄瓜炒带子黄瓜肉丁腐乳鸡蛋炒黄瓜黄瓜炒猪肝爽口黄瓜草菇炒瓜片黄瓜炒皮蛋苦瓜炒胡萝卜脆爽苦瓜肉丝苦瓜炒腊肉清炒苦瓜苦瓜藕丝肉末苦瓜条苦瓜炒黑木耳苦瓜炒荸荠刺椒苦瓜炒鸡蛋木耳炒苦瓜苦瓜炒柿子椒秀菊苦瓜碎肉炒苦瓜苦瓜鸡丁苦瓜炒咸蛋苦瓜黑木耳炒香肠酱炒苦瓜苦瓜炒牛肉胡萝卜炒鸡蛋胡萝卜毛豆鸡丁炒素三丝胡萝卜冬笋炒肉胡萝卜丝炒韭菜酱炒胡萝卜茄子茄子炒牛肉炒茄丝鱼香茄子虾酱炒茄子西红柿炒茄子蒜片茄块西红柿西红柿炒牛肉草菇炒西红柿甜玉米炒西红柿蚝油西红柿时蔬西红柿炒鸡蛋西红柿香芹芹菜田园小炒香芹牛肉丝西芹炒百合芹菜炒鸡片花生玉米炒香芹香芹炒耳丝素炒什锦芹菜炒熏干西芹炒杏仁西芹牛肉片鸡杂炒芹菜芹菜牛肉末酸菜炒杂烩芹菜炒土豆莲藕翡翠莲藕尖椒炒藕片田园时蔬荷叶莲藕炒豆芽辣炒什锦藕丁醋熘藕片西兰花魔芋炒西兰花鲜蔬总汇奶油银耳炒西兰花西兰花炒百合草菇洋葱炒西兰花清炒双花西兰花凤尾虾什锦西兰花翡翠鸳鸯带咖喱双花韭菜韭菜姜丝炒墨鱼核桃仁炒韭段萝卜木耳炒韭菜农家小炒韭香炒笔管韭黄炒海肠韭黄腰花韭黄炒牛肉丝韭黄牡蛎韭黄炒鱼子韭菜韭菜炒瓜皮青椒蒜仔_青椒炒鹅肠青椒炒肉青红椒火腿炒鸡蛋虎皮尖椒醋炒青椒青椒南瓜炒蛋脆炒三文鱼青椒炒苦瓜辣椒炒猪排三色小炒青椒豆豉肉末青椒炒鱼片山药甜椒炒山药四季豆炒山药山药炒皮蛋西红柿木耳炒山药韭菜薑尖椒炒山药木耳炒山药蛋黄炒山药香辣山药秘制山药爆炒山药肉片莴笋火腿炒莴笋莴笋炒山药莴笋炒鸡柳鼓香莴笋侧耳炒莴笋丝榛仁莴笋两香山笋干贝莴笋丝炒三丁莴笋爆腰花茭白茭白炒金针菇咖喱茭白腊肉炒茭白茭白炒杭椒菠萝茄汁炒茭白辣椒茭白炒毛豆洋葱红葱炒腊肉洋葱炒南瓜洋葱咖喱炒肉酸甜洋葱洋葱鸡柳洋葱炒猪肝四季豆熏肉四季豆鱿鱼四季豆干煸四季豆黑胡椒四季豆银鱼肉碎四季豆四季豆炒粉丝豆制品豆腐香椿煎豆腐虾仁黄瓜炒豆腐麻辣豆腐炒桂花豆腐蛤蜊肉韭菜炒豆腐青椒木耳炒豆腐双耳豆腐家常豆腐洋菇炒豆腐美味辣豆腐葱炒豆腐泡椒豆腐糊豆腐焦熘豆腐绿豆芽椒麻绿豆芽南瓜炒绿豆芽锅巴黄瓜炒绿豆芽豆芽炒蜇皮豆芽鸭丝豆芽炒三丝黄豆芽黄豆芽炒豆腐泡黄豆芽炒韭菜黄豆芽炒牛肉丝豆芽炒蟹丝肉丝黄豆芽豆芽银鱼腐竹辣酱炒腐竹大蒜虾皮炒腐竹红油香菇腐竹丝平菇炒腐竹腐竹萝卜炒小瓜木耳腐竹豆皮黄瓜炒豆皮素炒豆腐丝香芹腐皮香辣皮丝炒雪菜豆芽炒腐皮豆皮炒韭黄豆干西芹土豆炒豆干蒜黄炒豆干豆瓣木耳豆干炒肉片鸡汁蒜薑炒豆干韭菜炒香干豆干炒肉风味小炒小鱼炒豆干香芹豆干丝香根豆干肠丝豆干炒肉丝雪菜豆干丝木须豆干磨豉酱爆豆干蒜苗炒豆干酸菜豆干炒豆仁豇豆炒豆干雪菜冬虾豆干菌蛋类木耳葱爆木耳腊肉西芹木耳木耳炒黄花木耳炒鹅片木耳炒西芹白果炒木耳百叶炒木耳木耳肉丝木耳炒莴笋木耳卷心菜西兰花炒木耳肉碎韭香炒木耳腐竹黄花炒木耳木耳炒鸡丝木耳炒荸荠木耳炒墨鱼木耳熘鱼片炒素什锦香菇双茄戏菇蚝油素什锦香菇腊肉炒臭干黄花菜炒香菇白兰地炒鲜蘑香菇尖椒炒笋丝麻辣香菇西红柿炒香菇豌豆炒香菇香菇栗子炒蚕豆清炒素什锦香菇肉片蝴蝶腰花菜花炒香菇金针菇金针菇炒鸡丝金针菇炒双耳什锦金针菇金针菇炒丝瓜炒全素金针菇炒牛肉平菇核桃仁炒平菇平菇炒蒜黄平菇炒菜心平菇蒜仔蛋白平菇肉片洋葱平菇炒鸭血口蘑口蘑豆干炒豌豆笋香双菇冬瓜炒口蘑口蘑扒鱼脯口蘑肉片全家福鸡蛋西红柿豇豆炒鸡蛋韭菜炒鸡蛋香肠丝炒鸡蛋特色炒蛋芹菜炒鸡蛋胡萝卜黄瓜炒鸡蛋毛豆炒鸡蛋洋葱什锦蛋鸡蓉金丝笋滑蛋韭香炒银鱼腐乳鸡蛋炒蚕豆丝瓜炒鸡蛋菜花炒蛋玉米炒鸡蛋枸杞虾皮炒鸡蛋西红柿虾仁跑蛋鱼丝炒蛋黑椒洋葱熘鸡蛋禽肉类鸭肉姜爆樟茶鸭香芹炒腊鸭冬瓜炒鸭肉姜椒爆鸭丝胡萝卜爆鸭丝韭菜炒鸭肠核桃仁炒鸭肉荔枝胡萝卜鸭片干炒鸭掌尖椒炒鸭舌沙茶炒鸭丝清炒鸭肫缤纷火鸭丝芹菜炒鸭肠双爆串飞茄汁鸭丁啤酒鸭菠萝嫩姜炒鸭片鸡肉花椒童子鸡芹菜泡椒鸡肫咖喱鸡肉当红辣子鸡白椒鸡杂酱香银芽爆鸡丁宫保鸡丁松香鸡片芒果鸡片酸甜鸡柳鸡丝炒蜇皮鸡丝椒香炒魔芋鸡丝炒柚皮雪菜炒鸡肫鲜果炒鸡丁开胃凤爪

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

鲜笋炒鸡丝菠萝炒鸡片茭白双椒炒鸡米冬瓜鸡片花椒炒仔鸡苹果炒鸡柳畜肉类猪肉红扒猪蹄菠萝咕咾肉京都排骨鱼香滑碎肉生爆盐煎肉菜心炒猪肝客家小炒回锅肉酱爆土豆丁酱香茄条木须肉火爆腰花泡菜炒五花肉豆豉椒香炒肉丝虾仁炒肉丝肉丝炒酸菜青椒木耳炒里脊胡萝卜炒肉丁鱼香肉丝辣味肉末泡椒姜丝炒大肠冬瓜洋葱炒肉冬瓜虾皮蛋炒肉莴笋炒猪肝猪肺炒黄花荷兰豆炒腰花笋香猪耳黄瓜玉米笋炒猪肚椒香大肠油菜冬菇炒肉牛肉五香牛肉干煸牛肉丝香辣牛肉丝西洋牛肉丝百合莲子炒牛肉芥蓝炒牛柳鱼香牛肉丝苹果炒牛肉.....滋补汤粥

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

章节摘录

插图：

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

编辑推荐

<<新编家常小炒汤粥1688例>>

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>