

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

图书基本信息

书名：<<人人爱吃的家常菜1588例>>

13位ISBN编号：9787506468787

10位ISBN编号：7506468786

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会 编著

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>

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

内容概要

千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。

”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是身体健康的基本。

本书根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了千余种原料易得、深受大众喜爱的家常美食，并将简单易行的烹调技巧和经济营养的食材结合起来，是百姓居家烹调的首选。

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、电视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚，服饰美容、营养美食，运动健身、亲子孕育，建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所，礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师，设计师、造型师，摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。

愿读者每一天的生活都健康，科学、有趣、幸福而优雅。

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

书籍目录

第一章 美味爽口的凉菜 禽蛋类 盐水鹌鹑蛋 盐水凤爪 泡椒凤爪 心心相印 卤鸭肠 香卤鹅头 卤鹅血 怪味鸡 香酥鸭 松花蛋 辣拌鸡肫 畜肉类 温拌腰丝 香拌牛腱肉 凉拌腰片 手撕牛肉丝 双色皮冻 花椒油拌牛百叶 猪耳朵拌鸭舌 腐乳麻酱拌腰片 蒜泥腰片 水晶肉冻 凉拌猪肚 水晶肴肉 蔬菜类 三丝黄瓜卷 川北凉粉 辣拌贡菜 春笋吃角菜 姜辣芥苳草 方干车鵬草 贝丝苳菜头 泡椒蕨菜 蒜蓉观音菜 凉拌蕨菜叶 双丝地耳 春竹岁米菜 山椒籽花籽丁 麻酱油麦菜 凉拌豆苗 拌素蜚丝 凉拌双笋 凉拌魔芋 凉拌莴笋丝 蒜香生菜 家常拌黄瓜 糖桂花拌西红柿 凉拌菜花 姜末野苳蒿 海鲜类 怪味海带丝 凉拌鱼肚 糖醋蜚头 醉蟹 牡丹三文鱼 春卷三文鱼 北极贝刺身 墨鱼卷刺身 白灼蟹钳 菌豆类 香椿拌豆腐 盐水毛豆 江南臭干 手拌云丝 凉拌豆腐皮丝 金汁木兰豆腐块 油菜凉拌金针菇 芥菜方干 芥末双色豆腐第二章 色味俱全的热菜第三章 美容养生的滋补汤羹煲第四章 千滋百味的主食面点及香粥第五章 药食同源的美味食疗菜第六章 特殊人群最爱的家常菜第七章 均衡五脏的四季养生美食

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

章节摘录

插图：

<<人人爱吃的家常菜1588例>>

编辑推荐

《人人爱吃的家常菜1588例》编辑推荐：感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、画师、模特和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与您同行，前方的路一定会越来越精彩。

感谢读者选择了，中国最具品质的生活图书，由国内顶级营养专家，专业资深的书业策划团队，精诚为您打造，静候每一个中国家庭的翻阅，温柔贴近您的生活。

按食材分类，方便查询：依口味定型，满足众口；更有为不同人群定制的保健菜、主食、饮品，让你无法拒绝它的诱惑。

天下美食滚滚来，风景这边独好。

美味爽口凉菜，色香味俱全的热菜，养生保健美容之滋补汤羹，千滋百味的家常主食面点，针对不同人群的食补食疗，四季养生美食。

<<人人爱吃的家常菜1588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>