

<<小家庭四季套餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<小家庭四季套餐食谱>>

13位ISBN编号：9787508219929

10位ISBN编号：7508219929

出版时间：2002-1

出版时间：金盾出版社

作者：叶连海，郝淑秀编著

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>

<<小家庭四季套餐食谱>>

内容概要

本书是一本专门为小家庭而编写的四季套餐食谱书。

全书共精选了105套早中晚全日套餐、8套双休日套餐和两套宴客套餐。

书中除对各式套餐食谱的用料、制法及操作要领作了具体传授外，还对日常饮食的合理搭配、科学烹调 and 卫生要求等方式知识作了扼要介绍。

本书内容丰富，科学实用，好懂易学，查找方便，非常适合广大家庭阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<小家庭四季套餐食谱>>

书籍目录

一、合理膳食及四季食谱的编制 (一) 合理的膳食结构 (二) 要有合理的膳食进餐制度 (三) 怎样做好小家庭菜肴 (四) 小家庭四季食谱的编制

二、科学烹调及食品卫生知识 (一) 主食的科学烹调方法 (二) 副食品的科学烹调方法 (三) 制作冷凉菜要注意卫生 (四) 常见的食物中毒及其预防

三、两口之家四季套餐 (一) 早餐七套 1. 鸡丝馄饨/白芸豆窝头 2. 芝麻小米粥/苹果煎蛋饼 3. 百合绿豆羹/荠菜春卷 4. 肉末麦片粥/蜜润甜酥条 5. 龙脂猪血/蛋包什锦饭 6. 豆腐花/果酱包 7. 冰粮银耳羹/鲜肉烫面饺 (二) 午餐七套 1. 韭菜炒鸡蛋/香菇小菜/酸菜白肉汤 2. 青椒里脊片/锅*豆腐/三丝紫菜汤 3. 鱼香猪肝/生煨平苗/家常蛋汤 4. 糖醋松酥鱼/香菇西兰花/鲜蘑菇豆汤 5. 陈皮鸡条/海米白菜心/肉丝鸡蛋汤 6. 叉烧肉/家常四季豆/氽鲫鱼汤 7. 炸核桃鸡槌/糖醋圆白菜/莼菜鸡丝汤 (三) 晚餐七套 1. 西红柿炒鸡蛋/麻茸冬瓜/胡辣海参汤 2. 爆鱼/醋熘白菜/白菜叶汤 3. 茄汁鸡蛋/蚝油生菜/香菇豆腐汤 4. 滑熘里脊/, 肉片烧茄子/橘味醒酒汤 5. 三鲜馅水饺/鸡丝掐菜 6. 麻酱面/五香肘花 7. 牛肉馅饼/小枣豆粥

四、三四口之家四季套餐 (一) 早餐二十八套 春季早餐 1. 疙瘩汤/豆沙包 2. 鳝鱼香菜粥/匙糕 3. 玉米面粥/牛肉小汤包 4. 鲜肉馄饨/枣糕 5. 豆浆/炸油条 6. 瘦肉皮蛋粥/鸳鸯卷 7. 虾皮菠菜粥/千层饼 夏季早餐 1. 豌豆绿豆粥/咖喱咸水饺 2. 鞭蓉玉米羹/糖三角 3. 珍珠汤/肉卷 4. 鸡蛋马蹄粉/韭菜盒子五、双休日套餐(八套) 六、家宴套餐(二套)

<<小家庭四季套餐食谱>>

章节摘录

插图

<<小家庭四季套餐食谱>>

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>