

<<食用菌营养与烹饪>>

图书基本信息

书名：<<食用菌营养与烹饪>>

13位ISBN编号：9787535769534

10位ISBN编号：7535769535

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：彭运祥

页数：193

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>

<<食用菌营养与烹饪>>

内容概要

彭运祥等编著的《食用菌营养与烹饪》内容包括有毒菌类的识别方法、食用菌的选购与贮藏、食用菌的营养与保健作用等一些基本知识。重点介绍了39种食用菌(其中常见人工栽培品种24种,珍稀野生菌类15种)141个菜品的烹饪方法。

烹饪方法结合了多地菜肴的特色,兼顾营养、口味、地域及烧、蒸、煮等各种制作技巧的使用,菜式丰富、搭配合理。

此外,对39种食用菌逐一作了介绍,包括营养与保健、食疗功效、常见搭配、适用人群、小提示等内容,针对性和适用性更强。

<<食用菌营养与烹饪>>

书籍目录

第一章 食用菌的分类

第一节 概述

第二节 食用菌的基本形态

第三节 食用菌的基本分类

第四节 有毒菌类的识别方法

第二章 食用菌的选购与贮藏

第一节 食用菌的选购

第二节 食用菌的贮藏

第三章 食用菌的营养与保健

第一节 食用菌的营养价值

第二节 食用菌的保健作用

食用菌经典菜式

香菇

干煸香菇鳝丝

彩椒炒香菇

香菇菜胆

芥菜烩双菇

炒双菇

香菇烧贡丸

香菇肉丝

金针菇

铁板金针菇肥牛卷

金针菇肚丝

芹菜金针菇鱼丸

锅仔鲜金针菇肥牛

金针菇牛肉粥

酱椒蒸金针菇

凉拌金针菇

双孢蘑菇

五花肉炒鲜蘑菇

蘑菇肉片

酸辣鲜蘑

蘑菇烧豆腐

平菇

鲜菇肉片汤

.....

杏鲍菇

秀珍菇

茶树菇

鸡腿菇

草菇

滑子菇

黑木耳

紫木耳

银耳

<<食用菌营养与烹饪>>

金耳
蟹味菇
猪肚菇
白灵菇
灰树花
虫草花
姬松茸
竹荪
天麻
猴头菇
灵芝
冬虫夏草
寒菌
羊肚菌
牛肝菌
松茸
虎掌菌
鸡油菌
鸡
干巴菌
老人头菌
青头菌
红菇
奶浆菌
棒蘑
松露

<<食用菌营养与烹饪>>

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>