

<<家常菜1069样>>

图书基本信息

书名：<<家常菜1069样>>

13位ISBN编号：9787538434576

10位ISBN编号：7538434577

出版时间：2007-4

出版时间：吉林科技

作者：张奔腾 编

页数：251

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1069样>>

### 内容概要

中国第一本与超市原料部位细化同步的家常食谱，也是集采购指南、营养指南、烹饪指南与一身的家庭烹饪手册。

本书教您认识生鲜超市，掌握采购窍门，了解处理方法，熟练烹饪技能，并针对超市常见的159种细化原料，推荐了1069款经济实用、营养健康的家常美食。

您可在每次逛超市之前，在书中找出自己想要学做的菜肴，再依据食谱所提示的原料品种及用量，列出适当的采购清单，如此进入超市才能有的放矢、精挑细选，把所用的原料买齐，既节省时间、精力，又不致超出预算，轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

本书教您认识生鲜超市，掌握采购窍门，了解处理方法，熟练烹饪技能，并针对超市常见的159种细化原料，推荐了1069款经济实用、营养健康的家常美食。

<<家常菜1069样>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。  
曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》等著作90余部，并在《中

<<家常菜1069样>>

书籍目录

认识生鲜超市如何选购蔬菜和肉类生鲜食品的保存秘诀如何选购冷冻食品冷冻食品如何存放及解冻1.  
蔬菜·食用菌 萝卜 胡萝卜 土豆 芋头 山药 莲藕 大白菜 卷心菜 苦苣 生菜 菠菜 油  
菜 空心菜 芹菜 芥蓝 小白菜 韭菜 韭黄 菜花 西兰花 茼蒿 黄花菜 豌豆苗 莼菜 西  
红柿 黄瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 苦瓜 茄子 洋葱 青椒 尖椒 绿豆芽 黄豆芽 蒜薹 豇豆  
四季豆 豌豆 竹笋 茭白 莴笋 芦笋 百合 香菇 平菇 金针菇 猴头菇 口蘑 银耳 木耳  
雪里蕻 酸菜2.猪肉3.牛肉·羊肉4.禽·蛋5.水产品6.豆制品7.五谷杂粮附录 食物营养成分汇总览

<<家常菜1069样>>

章节摘录

插图

<<家常菜1069样>>

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>