

<<蔬菜食用菌这样吃>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜食用菌这样吃>>

13位ISBN编号：9787538436310

10位ISBN编号：7538436316

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾，张恩来 主编

页数：287

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>

## <<蔬菜食用菌这样吃>>

### 前言

随着社会的发展，人们消费理念的转变，过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点，深受广大消费者欢迎。逛超市，如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。

本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“猪牛羊肉这样吃”、“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”，本书由140余种家庭常用的食材为基础，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

全套图书共推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜。

您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加健康快乐！

## <<蔬菜食用菌这样吃>>

### 内容概要

本书旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“蔬菜食用菌这样吃”。

书中以47种生鲜超市常见的蔬菜原料为例，在讲解原料营养价值、食疗功效、安全选购、放心贮存、烹调应用、烹调提示、实用偏方及饮食安全的同时，按照原料的不同特性，推荐了1000余款不同口味、不同技法的家庭实用菜例，将营养、科学的膳食理念融入其中。

本套图书共5册，推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜，您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

## <<蔬菜食用菌这样吃>>

### 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《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台

## &lt;&lt;蔬菜食用菌这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜的分类及品种 蔬菜的营养价值 蔬菜的保健作用 蔬菜的选购与贮存 蔬菜的烹调与应用 第1章 叶菜类  
 白菜 农家扣白菜 干煸白菜叶 大白菜拌猪头肉 辣白菜 酸辣白菜 大虾炖白菜 橙汁白菜  
 老厨白菜 白菜拌虾干 氽丸子白菜 炒白菜三丝 白菜奶汤 如意白菜卷 海米烧白菜 奶油白  
 菜汤 肉渣熬白菜 佛手白菜 豆腐烧白菜 上汤白菜 蔬菜丝沙拉 冬菇扒绍菜胆 红烧绍菜胆  
 白菜扣虾 腊味绍菜卷 白菜炖八带蛸 火腿白菜汤 果味辣白菜 白菜心拌蜆皮 三鲜扒津白  
 香辣白菜条 白菜豆腐汤 剁椒大白菜 醋熘白菜 玻璃白菜 金瑶上汤津白 鲜蘑烧白菜 鲜虾  
 瑶柱炖白菜 白汁扒白菜胆 四喜辣白菜 清拌海米三丝 扒肥肠白菜 原盅白菜 酸菜 油炆酸白  
 菜 酸菜炒银芽 汽锅酸菜炖烤鸭 酸菜肉丝汤 酸菜豆腐汤 肉丝酸菜粉 汽锅酸菜鹅 酸菜一  
 品锅 酸菜蒸大肠 酸菜敲虾汤 酸菜藕片 开胃酸菜 酸菜鱼 酸菜炒鸡杂 羊尾骨炖酸菜 鲑  
 鱼炖酸菜 肉丝炒酸菜 菠菜 炸菠菜脯 氽肉丝菠菜粉 蒜蓉菠菜 芝麻菠菜 椒丝菠菜 芥末菠  
 菜 鲜奶炖烤菠菜盅 凉拌菠菜 肉末焖菠菜 椒盐菠菜心 肉片炒菠菜 姜汁菠菜 菠菜汤  
 猪肝拌菠菜 上汤浸菠菜 虾皮菠菜汤 酥香菠菜 猪肝菠菜汤 空心菜 .....第2章 果蔬类 第3章 根  
 茎类 第4章 食用菌类

<<蔬菜食用菌这样吃>>

章节摘录

插图：

## <<蔬菜食用菌这样吃>>

### 编辑推荐

《蔬菜食用菌这样吃》最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。

<<蔬菜食用菌这样吃>>

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>