

<<最易操作的实用家常菜 >>

图书基本信息

书名：<<最易操作的实用家常菜 >>

13位ISBN编号：9787538444544

10位ISBN编号：7538444548

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙

页数：319

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>

<<最易操作的实用家常菜 >>

内容概要

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。

中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。

美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

随着社会生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念和合理的营养搭配。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴，分为《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了150款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食九个部分。

书中的每道菜品，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。

另外，我们还对每道菜品附加了营养提示、操作时间、口味特点和烹饪笔记，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

作者简介

夏金龙，国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。

中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。

曾编著出版饮食类图书80余本。

现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

<<最易操作的实用家常菜 >>

书籍目录

家庭烹饪小常识认清食材巧烹调食材的分类食材选用三原则蔬菜的食疗功效蔬菜的分类和品种蔬菜烹调小窍门禽蛋·豆制品的营养禽类的主要部位及烹调特点禽肉烹调小窍门豆制品的食疗功效畜肉的种类和营养畜肉选购与保存畜肉切制小诀窍炖肉的技巧巧余畜肉丸去除家畜内脏异味的方法水产品的营养水产品选购窍门炸鱼的技巧炒鱼片的技巧清蒸鱼的秘诀五谷杂粮小常识选购大米小窍门煮米粥质量高的技巧蒸煮米饭小窍门发面小窍门Part 01 开胃爽口腌拌菜西芹拌香干腌拌桔梗椒油拌腰片萝卜丝拌海蜇丝蒜泥茄子肉末花生米葱油拌苦瓜陈醋螺头拌菠菜皮蛋豆花京葱拌耳丝凉拌海带粉皮拌鸡丝芥末粉丝菜姜汁豇豆糖蒜Part 02 味香醉厚熏酱菜香熏鹌鹑蛋盐水鸭肝酱鸡腿烟熏脆耳家常酱牛腱卤水金钱肚香熏大海虾酒醉河蟹酱汁海螺Part 03 鲜香爽滑熘炒菜Part 04 外酥里嫩煎炸菜Part 05 清香原味蒸煮菜Part 06 软嫩浓厚焖炖菜Part 07 浓香适口烧烩菜Part 08 滋补营养汤煲羹Part 09 营养美味好主食

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>