

<<时蔬.肉类巧搭配>>

图书基本信息

书名：<<时蔬.肉类巧搭配>>

13位ISBN编号：9787538460148

10位ISBN编号：7538460144

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：191

字数：230000

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>

## <<时蔬·肉类巧搭配>>

### 内容概要

《时蔬·肉类巧搭配》依据营养均衡的科学理论，将肉类与时蔬合理搭配，既兼顾了色、香、味，又保持了膳食中的营养素，指导读者获得健康的生活。

《时蔬·肉类巧搭配》根据家常菜的特点，在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，还将一些重点菜肴配以多幅彩图加以步步详解，让读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出美味且营养健康的家常美食，达到一学就会的效果。

## <<时蔬.肉类巧搭配>>

### 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，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。

曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。

2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

## <<时蔬.肉类巧搭配>>

### 书籍目录

食材的清洗窍门  
青笋的处理  
茭白的处理  
荸荠去皮  
西蓝花择洗  
西红柿去皮  
苦瓜的处理  
鸭肠清洗  
猪腰的处理  
鸡胸肉的处理  
黄鱼清洗  
河虾的处理  
海蜇的处理  
食材刀工处理  
白萝卜切菱形块  
茄子切条  
双直刀猪腰花  
里脊肉切丁  
里脊肉切片  
猪肉剁馅  
鸡腿去骨切制  
鸡胸肉切片  
鸡胸肉剁蓉  
翻刀形花刀  
交叉十字形花刀  
part 1 时蔬·猪肉  
清炒里脊  
双瓜熘肉片  
尖椒炒猪心  
冬瓜薏米猪腰汤  
青椒熘肉段  
南瓜猪腱肉汤  
汆丸子白菜  
回锅肉  
梅干菜番茄猪肉汤  
芫爆里脊丝  
黄花菜炒肉  
山药猪肚汤  
黄豆笋衣炖排骨  
鱼香肉丝  
生炒酥肚  
小土豆炖排骨  
泡萝卜炖猪蹄  
洋葱炒猪肝  
双冬烧排骨

<<时蔬.肉类巧搭配>>

猪肉胡萝卜汤  
猪蹄瓜菇汤  
奶汤蹄筋  
猪肉酱焖豆角  
新派蒜泥白肉  
辣炒肚丝  
甜椒炒肉丝  
猪肝土豆片  
青椒炒猪耳  
青椒炒猪心  
烂蒜麻辣肚  
猪肉青笋炒木耳  
猪肝拌丝瓜  
萝卜干腊肉炆芹菜  
猪肝炒菜花  
莴笋炒肝片  
熘腰花  
猪蹄冬瓜汤  
辣子肉丁  
麻辣肉片  
猪肝炒菠菜  
藜蒿炒腊肉  
冬笋炒腊肉  
莴笋炒腊肉  
杭椒爆肥肠  
猪蹄筋拌青笋  
生菜猪肉卷  
萝卜排骨汤  
菠菜炆猪肝  
金针菇炒肉丝  
雪耳肉片汤  
花生猪尾煲菜干  
绣球肉丸子  
萝卜猪肉连锅汤  
双椒爆炒腰花  
红油猪肚片  
茶树菇肉丸汤  
芦笋炒酱猪耳  
莴笋猪肝汤  
Part 2 时蔬·牛肉  
青笋炒牛肉  
京味洋葱烤肉  
番茄牛舌  
干煸牛肉丝  
青椒玉米爆牛肉  
牛肉丝拌芹菜  
啤酒炖牛肉

<<时蔬.肉类巧搭配>>

黄焖牛肉  
南瓜牛肉汤  
牛肉丝炒蒜苗  
炆拌黄喉  
咖喱焖牛肉  
芥末牛百叶  
蚝油牛肉  
熘肉片  
牛肉炖干豆角  
丝瓜牛筋煲  
酸辣肚丝汤  
酱爆牛肉  
土豆牛肉煲  
清炖牛尾  
茄汁牛尾汤  
杭椒牛柳  
青椒炒牛肉  
小炒牛肉  
水煮牛肉  
青笋烧牛肉  
红焖牛蹄筋  
红烧牛肉  
辣味牛肉土豆汤  
牛仔盖炒酸黄瓜  
牛尾烧双冬  
胡萝卜烧牛肉  
牛尾煲莲藕  
一品烧肚仁  
爆牛肚领

<<时蔬.肉类巧搭配>>

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>