

<<特色家常菜分步详解6000例>>

图书基本信息

书名：<<特色家常菜分步详解6000例>>

13位ISBN编号：9787544231428

10位ISBN编号：7544231429

出版时间：2011-9

出版时间：南海出版公司

作者：胡维勤 编

页数：350

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>

<<特色家常菜分步详解6000例>>

内容概要

1500道菜+500个制作诀窍+4000个常识

【精选美味】

爽口素凉菜

美味荤凉菜

鲜美水产

营养沙拉

【制作详解】

凉菜常见制法

凉菜必备调味料

凉菜的必学拌法

凉菜调味汁制法

凉菜的拼盘方法

泡菜的制作技巧

食用沙拉制作窍门

凉菜的搭配宜忌

<<特色家常菜分步详解6000例>>

作者简介

- 国际烹饪艺术大师 · 中华名厨 · 国家高级烹调技师 · 国家高级营养配餐师
- 中国饭店业金牌大厨 · 亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<特色家常菜分步详解6000例>>

书籍目录

1500道菜+500个制作诀窍+4000个常识

【精选美味】

爽口素凉菜

美味荤凉菜

鲜美水产

营养沙拉

【制作详解】

凉菜常见制法

凉菜必备调味料

凉菜的必学拌法

凉菜调味汁制法

凉菜的拼盘方法

泡菜的制作技巧

食用沙拉制作窍门

凉菜的搭配宜忌

<<特色家常菜分步详解6000例>>

章节摘录

版权页：插图：1. 清早起床就吃早餐 不少习惯早起的人，在清早五六点钟起床后就马上进食早餐，认为这样能及时补充身体所需，也利于身体吸收。

但事实上，早餐吃得太早，不但对健康无益，还可能误伤肠胃。

保健专家指出，人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都得到了休息，但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物，通常到凌晨才真正进入休息状态，如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，长此以往将有损胃肠功能。

起床后宜先喝水，补充睡眠时消耗的水分，活动20至30分钟后，再吃早餐比较合适。

2. 边走边吃早餐 上班一族的早晨都是在匆忙中度过的。

尤其是住处离单位远的，早餐往往都在路上解决。

小区门口、公交车站附近卖的包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品，是他们的第一选择，买上一份，边走边吃。

边走边吃对肠胃健康不利，不利于消化和吸收。

另外，街头食品往往存在卫生隐患，有可能病从口入。

如果选择街边摊食品做早餐，一是要注意卫生，二是最好买回家或到单位吃。

尽量不要在上班路上吃早餐，以免损害健康。

3. 剩菜剩饭做早餐 不少家庭的妈妈都会在做晚饭时多做一些，第二天早上给孩子和家人做炒饭，或者把剩下的饭菜热一下。

这样的早餐制作方便，内容丰富。

通常被认为营养全面。

剩饭菜隔夜后，蔬菜可能产生亚X（一种致癌物质），吃进去会对人体健康产生危害。

吃剩的蔬菜尽量别再吃，剩余的其他食物做早餐，一定要保存好。

以免变质。

从冰箱里拿出来的食物要加热透。

4. 速食做早餐 西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等，一向是时尚人群的饮食偏好。

而且现在不少快餐店也提供送上门的早餐，如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶，方便快捷而且味道也不错。

这种高热量的早餐容易导致肥胖，油炸食品长期食用也会对身体有危害。

用西式快餐当早餐、午餐和晚餐必须食用低热量的食物。

另外，这种西式早餐存在营养不均衡的问题。

热量比较高，但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

选择西式快餐做早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄入。

另外，最好不要长期食用。

5. 零食做早餐 很多人都在家里放一些零食储备，以备不时之需。

早上起来后，时间不是很充裕，往往就顺手拿起零食作早餐了，方便快捷。

平时肚子饿了，吃点饼干、巧克力等零食是可以的，但是用零食充当每天三餐中最重要的一餐，那就是非常不科学的了。

零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。

而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足、体质下降，容易引起各种疾病入侵。

不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食，早餐食物中应该含有足够的水分。

如果当天的早餐太干可以加上一根黄瓜。

<<特色家常菜分步详解6000例>>

编辑推荐

《特色家常菜分步详解6000例》是著名医学科学家倾力打造，精选好吃易学的特色家常菜，厨师专业必备工具书，居家烹饪的最佳参考。

<<特色家常菜分步详解6000例>>

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>