

<<经典家常素小炒>>

图书基本信息

书名：<<经典家常素小炒>>

13位ISBN编号：9787200067194

10位ISBN编号：7200067199

出版时间：2007-2

出版时间：北京

作者：张奔腾，赵艳丽 主编，小白，杨跃祥 摄影

页数：160

字数：100000

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>

## <<经典家常素小炒>>

### 内容概要

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。

可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。

如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。

所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？

该怎么吃？

怎么吃更适合”的困扰。

本书为“伦洋生活馆美食系列”之一，教你做数百道营养美味的素小炒，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤。

四季时蔬，随处可寻；简单美味，营养巧搭；创新做法，轻松易学；经典菜肴，健康一生！

<<经典家常素小炒>>

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》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品

<<经典家常素小炒>>

书籍目录

白菜类 辣白菜 鸳鸯白菜 芙蓉菜卷 家常熬白菜 番茄拌白菜 肉丝烩酸白菜 蟹黄扒白菜 三  
丝白菜 炒黑白菜 姜汁白菜生菜类 生菜煮大虾 蚝油生菜 意式生菜沙拉 生菜扒鸡腿 生菜鱼  
米包 生菜牛肉油菜类 虾米烧油菜 清汤油菜心 炆油菜 三鲜油菜心 香菇油菜 鱼香油菜 炒  
火腿油菜 鸡油菜心 奶油蘑菇菜心菠菜类 三丝菠菜 海米炆菠菜 鸡蛋炒菠菜 奶汁菠菜心 菠  
菜梗烧蘑菇 五彩菠菜油麦菜类 香灼油麦菜 蚝油双菇油麦菜 蒜茸油麦菜 紫菜河虾油麦菜 油  
麦菜鲑鱼卷 豆豉鲮鱼油麦菜芹菜类 栗子芹菜 三丝芹菜 芹菜肉松 椒油炆芹菜 干炒芹菜空心  
菜类 蘸汁空心菜 炒空心菜 黄豆空心菜 鱼香空心菜 腐乳空心菜 怪香空心菜 .....香菜类韭  
菜类丝瓜类黄瓜类冬瓜类南瓜类茄子类西红柿类西葫芦类茼蒿类萝卜类洋葱类雪里蕻类胡萝卜类藕类  
豇豆类山药类甘蓝类土豆类扁豆类茭白类笋类豆角类菜花类玉米类蚕豆类椒类苦瓜类平菇类蒜苔类口  
蘑类草菇类香菇类鸡腿菇类竹荪类金针菇类银耳类蘑菇类豆腐类豆腐干类黑木耳类红薯类

<<经典家常素小炒>>

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>