第一图书网, tushu007.com

<<一日三餐。 晚餐>

图书基本信息

书名：<<一日三餐。
晚餐>>

13位ISBN编号：9787501703265

10位ISBN编号：7501703264

出版时间：2006-1

出版时间：中国经济出版社

作者：祁澜

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在城市中许多家庭的晚餐吃得比较丰盛，这并不是一种好现象，长此以往，就会损害身体健康，导致一些疾病的发生，除常见的肥胖症之外，还可发生诸多病症。
合乎科学的晚餐，有利于健康、长寿，所以要和重视吃早餐一样，重视吃晚餐，并遵循晚餐宜少不宜饱的原则。
一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。
喜欢自己动手的“ DIY ”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣。

一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

我们编写的这套“ 一日三餐 ”丛书收集编辑了约一千五百多种菜例，来源广泛，材料丰富，包括了我们一日三餐中大部分菜肴的制法，适应广大群众的口味，而且制作简便，品种多样，既有适于家庭制作的家常菜，也有适于小饭馆经营的特色菜。

中国的饮食文化源远流长，随着社会的发展，那些历史悠久、脍炙人口的风味小吃，现已在全国各地流行，受到了广大群众的青睐。
特别是近些年来，一些特色小吃的品种结合我国各地的风味，不断创新改进，如香辣蟹、麻辣小龙虾、炒田螺，烤羊肉串、麻辣烫等，这些特色小吃风格纯朴、经济实惠，散发着浓郁的乡土气息，深受广大工薪阶层的喜欢，现已风靡全国，成为我国城市饮食的重要组成部分。

喜欢自己动手的“ DIY ”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣，即使不爱动手的朋友，如果愿意翻翻此书，能对中国的饮食文化有进一步的了解，也就达到我们编辑这几本小书的目的了。

作者简介

祁澜，女，1952年出生，原建材展览馆退休职工，20世纪80年代就编辑出版了各种家常风味的菜谱书籍及食疗保健丛书十余本，1998年主编了“小餐馆大排档”丛书，至今已出版各式菜谱40余本，几乎囊括了日常饮食的所有作法，可算得上家常菜谱专职作者。
作者几处前自学了PHOTOSHOP，现在不仅擅长菜谱的文稿，还熟练地掌握了菜肴的拍摄技巧及图片制作，本书的封面及插页，就是完全由作者自己设计、拍摄及制作的。

书籍目录

菜肴篇特色菜肴盐水毛豆 姜汁毛豆煮五香花生五香茶叶蛋烤羊肉串烤羊腰子烤肉串塔里木烤鱼烤鸡架烤鸡蛋油炸臭豆干炒田螺香糟田螺香辣蟹麻辣小龙虾麻辣烫爆蝴爆肚白羊头肉白汤杂碎卤煮小肠白肉血肠白家肥肠粉酸辣粉温州鱼丸小笼牛肉醪糟牛肉夫妻肺片水煮鱼酸菜鱼贴悖悖熬小鱼天津烙饼卷蚂蚱搅团酸汤漏鱼凉皮红油凉粉翡翠豆腐米凉粉煎炯子扒糕灌肠荞面灌肠素肠粉甜肠粉牛肉肠粉米肠糯米肠米肠子面肺子牛奶羊肺芋头鲊鱼鲊鲊肠凉菜芥末菠菜百合拌西芹杏仁拌凉瓜麻辣酸瓜凉拌蕹菜麻辣蕨菜凉拌苦菜凉拌野苋菜花椒柳树芽葱油金菇糟醉银杏盐蒜木耳葱油拌双耳家常老虎菜东北大拉皮时蔬蘸甜酱麻辣熏干糖醋香干马兰香干豆腐干拌荠菜椒蓉松花蒜蓉汆白肉五香酱猪肉卤肉水晶肘子拌肘花酱猪蹄蒜泥耳片麻辣拌口条五香心舌拌麻辣羊肉酱羊肉灯影牛肉红油牛蹄筋芥末鸡白宰鸡醉鸡五香卤鸡翅醉鸡腰肝芥末鸭掌白油鸭掌卤胗肝水晶鸭舌五香鱼冻酱糟酥鱼炒菜炒小油菜心豆干芹菜红椒炝豆角椒油荷兰豆素炒玉米笋炒合菜炸香酥茄盒老醋烹蛋椒盐豆腐片白肉过油肉椒盐排骨油汆排骨年糕炸孜然肉条炒烤肉手抓羊肉清蒸羊腿烤羊腿炸孜然粉羊排盆盆肉扒羊蹄酸辣羊蹄花烩全样陈皮牛肉丝麻辣牛肉兰花牛仔骨马蹄牛肉粒葱烧蹄筋新疆大盘鸡鱼香鸡翅油炸鸡松块蚝香煮鸡肝糖醋小黄鱼晋阳酸鱼醋椒鲫鱼五香带鱼桂鱼咬羊沙茶酥鱼块豆豉鲮鱼豉汁蒸鱼头酿鱼子椒盐鲜虾醋烹虾酱爆海蟹麻辣泥鳅 火锅、汤羹涮羊肉毛肚火锅红薯粉火锅大烩菜老汤杂烩三合汤肠旺粉什锦沙锅沙锅面筋沙锅老豆腐沙锅酸菜油豆腐线粉汤油面豌豆汤豌豆肥肠汤牛肉清汤红汤牛肉咖喱牛肉汤西湖牛肉羹汤锅羊肉清蒸羊肉羊肉白丸子汤全羊汤烧羊蹄筋汤羊头清汤奶汤银肺炖鸡汁鸭血羹肉骨茶八珍羹冬瓜羹干贝玉米羹罗宋汤莼菜清汤香菜丸子汤莲藕排骨汤竹荪肝膏汤白果猪肚汤蛋羹清汤珍珠汤 主食篇风味粥、饭凉面、汤面、炒面蒸包、煎包、烧卖蒸饺、水饺、锅贴煎饼、馅饼、炒饼、烩饼、泡馍

<<一日三餐。　晚餐>

编辑推荐

在城市中许多家庭的晚餐吃得比较丰盛，这并不是一种好现象，长此以往，就会损害身体健康，导致一些疾病的发生，除常见的肥胖症之外，还可发生诸多病症。
合乎科学的晚餐，有利于健康、长寿，所以要和重视吃早餐一样，重视吃晚餐，并遵循晚餐宜少不宜饱的原则。
一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。
喜欢自己动手的“ DIY ”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣。

第一图书网, tushu007.com

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