

<<可口汤羹菜300例>>

图书基本信息

书名：<<可口汤羹菜300例>>

13位ISBN编号：9787501929887

10位ISBN编号：7501929882

出版时间：2001-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：祁澜

页数：249

字数：1033000

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>

<<可口汤羹菜300例>>

内容概要

随着物质生活水平的不断提高，人们日渐重视自身的健康，而饮食也就成为现代人普遍关注的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品，我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

这套丛书由《花样面食300例》《爽口蔬菜300例》《美味肉菜300例》《鲜香鱼虾300例》《营养豆制品300例》《可口汤羹菜300例》六本书组成，几乎囊括了所有人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂，简单易学，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

随着生产技术的不断发展，豆制品的品种也不断增多。

目前我国生产的豆制品主要品种有：以黄豆为原料做成的豆腐。

豆腐干。

豆腐片、豆腐皮。

腐竹、豆腐粉和以绿豆为原料做成的粉皮。

粉丝、绿豆豆腐、麻豆腐等。

至于以豆腐、豆腐干、豆腐片为坯料经过再加工制作的制品更加丰富多彩，如：卤制的香干。

五香干。

花干等；炸制的豆腐泡、炸豆腐条、炸豆腐丸子；炸卤制的辣块、辣片、辣丝等等。

这些品种繁多的豆制品，物美价廉，深受广大群众的欢迎。

同时，人们创造了丰富多样的烹制豆制品菜肴的方法，也极大地丰富了我国人民的膳食内容。

豆制品的另一大特点是营养丰富，并且其营养价值超过大豆本身。

其中尤以蛋白质、维生素C和钙等的含量最为丰富，豆制品一般不含胆固醇，大豆脂肪中不饱和脂肪酸达86%以上，因此，大豆和豆制品不仅是预防冠心病、高血压、动脉硬化等症的理想保健食品，也是人们避免肥胖，追求健美的食品。

为了帮助大家熟悉豆制品菜肴的各种烹饪方法，我们编写了《营养豆制品300例》一书。

在这本书里，我们以凉拌、炒爆、煎炸、烧、烩、焖、炖煮、蒸等分类，收集编写了300余种豆制品菜肴的制法，让大家能用最普通的原料——豆腐及其他豆制品，做出花样繁多的美味佳肴。

<<可口汤羹菜300例>>

书籍目录

豆腐类 小葱拌豆腐 凉拌豆腐 葱油拌豆腐 椒油豆腐 油盐豆腐 香椿拌豆腐 笋叶拌豆腐 芥末拌豆腐 芝麻榨菜拌豆腐 枸杞拌豆腐 豆腐拌西红柿 韭菜花拌豆腐 芥菜拌豆腐 红油拌豆腐 虾油拌豆腐 麻酱拌豆腐 肉丝拌豆腐 腰片拌豆腐 肚丝拌豆腐 虾仁拌豆腐 松花拌豆腐 咸蛋拌豆腐 素菜拌豆腐 咖喱酱拌豆腐 沙茶酱拌豆腐 豆腐酱玉米黄豆 糟豆腐 炆豆腐丁 炆芹菜豆腐 炆肚比豆腐 豆腐沙拉 青蒜炒豆腐 青椒炒豆腐 抓炒豆腐 炒香棒豆腐 焦炒豆腐 抓炒豆腐 炒香椿豆腐 毛豆炒豆腐 炒豆腐松 朱砂豆腐 四季豆腐 鱼香豆腐 糖醋豆腐 樱桃豆腐 咖喱豆腐 辣酱豆腐 油爆豆腐 葱爆豆腐 汤爆豆腐 炒豆腐 肉末豆腐 虾仁豆腐 鸡蓉豆腐 羊油炒麻豆腐 干煎豆腐 香椿前豆腐 前花生豆腐饼 煎蒸豆腐 油煎毛豆腐 清炸豆腐 酥炸豆腐 软炸豆腐.....其他豆制品类

<<可口汤羹菜300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>