第一图书网, tushu007.com

<<家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<家常小炒>>

13位ISBN编号：9787501974085

10位ISBN编号：750197408X

出版时间：2010-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：“ 家常美食丛书 ”编写组

页数：216

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

最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识，烹饪技法，厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧，倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

PART1 蔬菜类 醋熘白菜 金边白菜 冬菇白菜 木耳娃娃菜 小炒圆白菜 芝麻小白菜 椒麻油麦菜 酱香油麦菜 蒜蓉生菜 蚝油生菜 椒丝南乳爆生菜 炒菠菜 香菇油菜 蒜蓉空心菜 素炒篙子秆 清炒豆苗 五香韭黄 麻辣韭菜 香干芹菜 腰果西芹 西芹银耳百合 豆腐干炒蒜薹 田园炒双脆 清炒荷兰豆 鱼香荷兰豆 清炒扁豆 辣炒豆角 扁豆烧冬笋 山药炒甜椒 糖醋山药 糖醋藕片 风味炒藕丁 泡椒藕丁 尖椒土豆丝 雪菜炒土豆 干煸土豆条 五彩土豆泥 红烧萝卜 糖醋小萝卜 洋葱烧番茄 尖椒炒茄丝 红烧茄子 蒜香茄子 地三鲜 清炒黄瓜 海米冬瓜 剁椒冬瓜 蒜蓉苦瓜 尖椒炒苦瓜 油条丝瓜 丝瓜面筋 葱油南瓜丝 西芹炒南瓜 素炒茭白丝 杭椒炒茭白 炒西葫芦 椒油莴笋丝 酱烧春笋 油焖春笋 干烧冬笋 百合炒芦笋 炝炒芦笋尖 番茄炒菜花 清炒菜花 蒜蓉西蓝花 韭菜炒绿豆芽 粉丝炒银芽 炒黄豆芽 松仁玉米
PART2 菌豆类PART3 畜肉类PART4 禽蛋类PART5 水产类PART6 主食类附录

章节摘录

插图：食用菌不仅质地柔嫩、风味独特，而且含有人体必需的多种营养成分，如蛋白质、多种氨基酸、维生素、多糖类、矿物质等，并且它的脂肪含量低，又富含膳食纤维。
不妨让食用菌成为您餐桌上的常客。
一般食用菌所含的蛋白质都比较较高。
500克鲜蘑菇的蛋白质含量相当于1千克瘦肉、1.5千克鸡蛋或6千克牛奶的含量。
人体所需的8种氨基酸在食用菌中部有，其中赖氨酸和亮氨酸的含量尤为丰富，赖氨酸对促进记忆，增进智力有独特的作用，对婴幼儿和老年人健康发育十分重要。
食用菌中脂肪的含量较低，而且以不饱和脂肪酸为主。
食用菌中还含有多种维生素，如维生素B、、维生素B2、维生素B12.维生素、维生素C等。
一个人每天吃100克鲜菇可满足维生素的需要。
另外，我国膳食构成一般缺铁，而香菇、木耳中铁含量较多，银耳含磷较高。
食用菌中含有较多的可溶性膳食纤维，可被人体吸收利用，并把人体中不能消化的物质带出体外。
豆及其制品豆类的种类很多，主要包括大豆、蚕豆。
豌豆、绿豆等。
豆类营养丰富，可作粮食，为人类提供热量和蛋白质，也可作品种繁多的豆制品，如豆浆、豆腐、豆花、豆豉等。
.蚕豆、大豆含有丰富的钙，大豆及其制品磷、铁、镁的含量也丰富。
绿豆、青豆、芸豆是镁的良好来源，大豆、青豆、蚕豆、绿豆、毛豆、豌豆中的铜较为丰富。
豆类也是人类获得钼的重要膳食渠道。

编辑推荐

《家常小炒》：权威营养专家，烹饪大师，精明主妇联合奉献！
轻轻松松炒美味，简简单单做佳肴。
营养分析烹饪技法厨事窍门吃出健康品出美味为都市白领提供最倾心的美食享受

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