

<<田园时蔬100味>>

图书基本信息

书名：<<田园时蔬100味>>

13位ISBN编号：9787534548260

10位ISBN编号：7534548268

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张继华

页数：67

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>

## <<田园时蔬100味>>

### 内容概要

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们的饮食观正发生着巨大变化；昔日温饱型食观正逐步被营养保健、延年益寿、强身健体的小康型食观所取代。

滋养、保健、防病、治病已不仅仅依赖于求医问药。

“药食同源”已被越来越多的人所接受，并不断地被充实和丰富。

返璞归真，回归自然，世界性的“绿色工程”方兴未艾，人们越来越崇尚贴近自然的保健方式。

蔬菜是最佳天然养生食品。

《黄帝内经·素问》提出了“药以祛之，食以随之”的观点，并以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，阐明了蔬菜与健康的关系。

许多蔬菜、瓜果还具有特殊的药物功效，在调节人体机能、增强免疫力和防病治病等方面，有着独特的疗效。

本书紧跟潮流、服务大众，编者查阅了许多权威资料，走访了一些营养专家和名师高厨，力求使该书内容丰富、理论权威、科学实用、操作可行。

相信打开此书，一定能让您在阅读中受益，在受益中健康。

## &lt;&lt;田园时蔬100味&gt;&gt;

## 作者简介

张继华，江苏省南通市人，毕业于扬州大学商学院中国烹饪系，大学学历。

现任南通市旅游职业高级中学烹饪专业教师、中国烹饪协会会员、江苏省烹饪协会会员、江苏省烹饪协会培训基地特邀顾问、新淮扬酒店管理有限公司餐饮总监、《江南美食》杂志编委、《东方美食》杂志社兼职记者、《华夏烹饪》杂志社通讯员、《百味丛书》编委、国家特一级烹调师、高级烹饪技师、国家职业技能鉴定考评员、国家职业技能竞赛裁判员、餐饮业国家级评委、江苏烹饪名师、淮扬菜烹饪名师、第五届全国烹饪技术比赛（西安赛区）评委；新派江海菜研发中心负责人。

从事烹饪教学和科研二十余年，悉心传授烹饪技艺，培养了大批学生，荣获南通市职教“骨干教师”，学校“教学能手”，南通市首批客座教师，南通大学兼职副教授，其研制的“百花文蛤球”、“蒜花鱼面”、“农家乐”、“红汤鱼头”等菜肴，在世界华人烹饪比赛、中国淡水鱼烹饪比赛、第四届全国烹饪技术比赛中分别获得金、银、铜。

在中国烹饪理论研究上发大胆探索，硕果累累，先后有数十篇论文在国家级、省级、市级刊物上发表，其中《改革烹饪教学，培养新型厨师》，《分层施教、统筹兼顾、提高教学效率》在“全国优秀职教文章”评选获奖。

参加编了中国大菜系《功菜》、《百味丛书》，以及《揭开火暴酒楼赚钱的秘密》、《江南美食》等书籍，参加杂志的编写工作，并任编委，主编了《新派江海河鲜菜100味》、《新派鱼头菜肴100味》、《家庭快手小炒》等书。

## &lt;&lt;田园时蔬100味&gt;&gt;

## 书籍目录

芙蓉菠菜玉液薤菜炒牛肉芥菜三角包马齿苋炒肉丝腌香金花菜蛟龙扣津白上汤龙须菜青咸菜炒毛豆苋菜烧豆瓣麻酱油麦菜油渣烧白菜虾火菜脑植物四宝阳藿炒毛豆香菇菜心鸡粥菜心炖菜核芙蓉藿香饺素炒蒿子杆素佛跳墙糖醋紫甘蓝珊瑚甘蓝芥菜山药什锦蔬菜沙拉芫爆鳝丝芥菜银鳕鱼金汤大白菜雪菜土豆条雪菜炒冬笋飘香钵干菜烤笋山药烩时蔬毛豆炒藕丝淡菜萝卜条拌三脆锦绣百合上汤芦笋油焖茭白虾子冬笋素拌芥蓝蕨菜炒肉丝什锦素炒菜蒲头煲虾干新派炒双冬酱肉炒马蹄翠环洋葱圈美极珍珠笋生姜芋肉丝古法泡萝卜 菱仁炒芦笋翡翠玉米羹菱蒿炒肉丝山楂炒萝卜条蚬肉慈菇饼薯片生香金丝芋茸球生焯双脆蛋花大头菜菊花冬瓜酒酿蒸三球鸳鸯瓜球虾米烧葫芦鱼香南瓜南瓜炖河蟹味蛋南瓜橙香冬瓜排咸鱼淡菜蒸茄子炎夏拌黄瓜百叶黄瓜卷柠檬黄瓜卷冰镇百合南瓜虾茸酿尖椒菱米烧丝瓜芋苻烧本白菜蟹腿扒金丝瓜素炒蟹粉夏果炒银杏干贝丝瓜板栗争艳羊尾笋炒丝瓜淡豉苦瓜百合炒白果地三鲜沙拉圣女果尖椒炒山药碧绿脆皮丝瓜番茄葱片沙拉佛手瓜炒油面筋韭菜炒笋瓜紫菜青豆泥白玉宝箱春笋豌豆蛋黄焗鲜莲香米火腿青豆翠珠鸡腿菇姜米豇豆金刚火方脆皮银芽菊炒合菜长豆烧茄儿贡菜滑菇油浸金针菇蘑菇炒青笋豉油皇金针咖喱菜花牛奶菜花清凉冬苻露牛蒡炖鸡黄焖竹荪水晶老菱煲荔蓉酿青椒芋茸蛋白球三元烩酥腰脆皮仙人掌鸡汁薯球鲜紫菜饼脆炸芦荟誓臻丽花萝卜卷

<<田园时蔬100味>>

章节摘录

插图

## <<田园时蔬100味>>

### 编辑推荐

蔬菜是最佳天然养生食品。

《黄帝内经·素问》提出了“药以祛之，食以随之”的观点，并以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，阐明了蔬菜与健康的关系。

许多蔬菜、瓜果还具有特殊的药物功效，在调节人体机能、增强免疫力和防病治病等方面，有着独特的疗效。

本书紧跟潮流、服务大众，编者查阅了许多权威资料，走访了一些营养专家和名师高厨，力求使该书内容丰富、理论权威、科学实用、操作可行。

相信打开此书，一定能让您在阅读中受益，在受益中健康。

<<田园时蔬100味>>

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>