

<<精编家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精编家常菜>>

13位ISBN编号：9787538435566

10位ISBN编号：7538435565

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：张奔腾 编

页数：255

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>

## <<精编家常菜>>

### 内容概要

《精编1000款营养美味家常菜》以家常菜为主，新就新在将营养保健知识融入菜谱之中，为家庭生活设计最佳的营养方案，使饮食真正步入科学的轨道。

“营养”是人类从外界吸取适量有益物质以谋求养生的行为。

“营养”是个“过程”，而不是一种物质。

研究营养与健康关系的学科，称之为“营养学”。

把营养学与烹调实践有机地结合起来是《精编1000款营养美味家常菜》的创意。

烹调原料中所含营养素在烹饪中都会发生不同程度的变化，如：维生素在烹饪过程中容易受加热、氧化、酸、碱等各种因素的破坏而造成损失。

再如：含有水溶性矿物质的原料与水发生接触，都可以通过渗透、扩散等过程而析出。

如果水对原料作用持续时间越长，水量越大，水流速度越快，原料和水的温度越高，矿物质损失的机会也将越大。

因此，要遵循“先洗后切，切后即烹”的原则。

<<精编家常菜>>

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《中式烹调师》、《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》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。

2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”，“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被评为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

<<精编家常菜>>

书籍目录

1 蔬菜·食用菌萝卜萝卜丝炒蕨根粉炸萝卜丸子萝卜牛肉汤干贝萝卜汤酱萝卜甜辣萝卜干萝卜丝拌蜇皮糖醋辣萝卜丁萝卜三鲜汤五丝酸辣汤萝卜丝炖子虾蜇皮萝卜丝脆嫩萝卜丝白萝卜炖排骨白萝卜炖牛腩胡萝卜奶汤素烩胡萝卜炒粉丝巧手赛螃蟹胡萝卜炒木耳胡萝卜无花果汤胡萝卜酸梅汤胡萝卜炖牛腩土豆芋头山药莲藕大白菜卷心菜菠菜芹菜菜花黄花菜西红柿黄瓜冬瓜南瓜苦瓜茄子青椒尖椒绿豆芽百合香菇平菇金针菇银耳酸菜小白菜2 猪肉猪五花肉猪里脊肉猪排骨猪肘子猪肚猪蹄猪大肠猪肝猪腰子猪绞肉猪蹄筋3 牛·羊肉牛腩肉牛里脊肉牛肚牛尾牛蹄筋牛绞肉.....4 禽·蛋5 水产品6 豆制品7 五谷杂粮

<<精编家常菜>>

章节摘录

插图

<<精编家常菜>>

编辑推荐

营养健康，菜点交融，家常易铸，南北皆宜。

中国著名烹饪大师、营养专家精心打造。

集采购指南、营养指南、烹饪指南于一身的实用家庭烹饪手册。

原料细化成菜，简便速查。

本书力求迎合大众的需求，在原料选购、营养功效、烹调技法、最佳搭配等诸多方面力求一个“新”字，突出家常菜的好吃、营养、易做。

形式编排以细化原料作为分类，速查简便，以顺应快节奏的现代生活。

内容以家常菜为主，将科学膳食理念融入菜谱之中，为家庭生活设计最佳的饮食方案。

<<精编家常菜>>

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>