

<<家常汤煲羹粥846样>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲羹粥846样>>

13位ISBN编号：9787538435870

10位ISBN编号：7538435875

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术出版社

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>

<<家常汤煲羹粥846样>>

内容概要

汤、煲、羹、粥是极富魅力的美味佳肴，其不仅有利于食物原料中各种营养成分和微量元素的保持，还能促进人体吸收，并可产生独特的功效，尤其是具有不同营养价值的原料搭配，更能起到意想不到的作用。

本书从健康、营养的角度出发，教您在认识生鲜超市的同时，了解各种原料的自身特点，掌握好煲汤、煮粥的技巧，并针对超市常见的101种细化原料，推荐了846款经济实用、营养健康的家常汤、煲、羹、粥，让您轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

<<家常汤煲羹粥846样>>

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《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》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品

<<家常汤煲羹粥846样>>

书籍目录

认识生鲜超市如何选购蔬菜和肉类生鲜食品的保存秘诀如何选购冷冻食品冷冻食品如何存放及解冻 “米”的众生相养生食杂粮如何煮好粥1 蔬菜·食用菌 萝卜 胡萝卜 土豆 芋头 山药 莲藕 芹菜 菠菜 大白菜 莼菜 菜花 黄花菜 豆芽 黄瓜 西红柿 冬瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 百合 竹荪 竹笋 口蘑 香菇 草菇 金针菇 猴头菇 木耳 银耳 酸菜2 猪肉3 牛肉·羊肉4 禽·蛋5 水产品6 豆制品7 五谷杂粮

<<家常汤煲羹粥846样>>

章节摘录

插图

<<家常汤煲羹粥846样>>

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>