

<<家常汤煲-生鲜超市>>

图书基本信息

书名：<<家常汤煲-生鲜超市>>

13位ISBN编号：9787538435955

10位ISBN编号：7538435956

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾 编

页数：159

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-生鲜超市>>

### 内容概要

汤煲是极富魅力的美味佳肴，其不仅有利于食物中各种营养成分和微量元素的保持和溶解，逐能促进人体吸收，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效果。

本书从健康、营养的角度出发，分为“蔬菜·食用菌”、“猪肉”、“牛羊肉”、“禽·蛋”、“水产品”、“豆制品”六大类，教您在认识生鲜超市的同时，了解各种原料的特点，掌握煲好汤的技巧；并针对超市常见的原料细化，相应推荐了多款经济实用，营养健康的家常汤煲，让您轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

## <<家常汤煲-生鲜超市>>

### 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》、《帕5新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《65道熏卤酱菜》、《清真美味565》等著作80余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》

<<家常汤煲-生鲜超市>>

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煲汤的美味秘诀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 莴菜 菜花 黄花菜 绿豆芽 黄瓜 西红柿 冬瓜 苦瓜 南瓜 丝瓜 百合 竹荪 竹笋 口蘑 香菇 草菇 金针菇 猴头菇 百合 黑木耳 银耳 酸菜2 猪肉3 牛·羊肉4 禽·蛋5 水产品6 豆制品 本书所用计量单位

<<家常汤煲-生鲜超市>>

章节摘录

插图

<<家常汤煲-生鲜超市>>

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>