

<<实用家庭凉菜>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭凉菜>>

13位ISBN编号：9787538439212

10位ISBN编号：7538439218

出版时间：2008-10

出版时间：健康生活图书编委会 吉林科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：健康生活图书编委会

页数：224

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>

<<实用家庭凉菜>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，人们对饮食及健康的追求欲望日益增强。过去只为吃饱的现象已不复存在，现在更多地是追求如何吃好，吃出营养、吃出健康。在这样的环境下老式菜谱已经不能够满足现代人的需求。为了让广大读者能够更好地享受美食，保持健康。我们将老版的《实用家庭菜谱》（文字版）在内容上进行了修订，去除不能适应现代健康饮食观念的不足之处，针对现代人的饮食习惯，挑选并补充了大家爱吃的健康家常凉菜，制作了其姊妹篇《实用家庭凉菜》。我们坚持以味为核心，以养为目的原则，同时将所选菜品全部彩色升级，让读者阅读起来更直观，更能诱人食欲。希望《实用家庭凉菜》能为您的餐桌更加丰富提供有益的帮助。

转眼，夏天来临，凉菜又开始在餐桌上唱主角。凉菜的用料广泛，做法多样，应该是十分丰富的。可是一般的家庭吃法却很单调，大小饭店、酒家的凉菜也是大同小异，缺少“新味”。其实，只要我们灵活搭配主辅料，妙用调味料，营养丰富的新味凉菜便会随时制作出来。下面就介绍几款，供广大读者参考。

<<实用家庭凉菜>>

书籍目录

肉的冷藏、冷冻保存基本常识鱼类保存的基本知识蔬菜的保存方式附录制作卤制品的要点卤汁的配制方法调味汁的配制方法酱料的配制方法按拼音字母顺序索引肉类菠菜番茄拌肉丝肉丝拌芹菜肉丝拌粉皮滑炆里脊丝酱排骨蒜泥白肉乳汁肉干白切肉鲁味又烧肉肴肘花粉皮拌白肉糖醋小排卤猪头肉酱肉醉肉水晶肉酸菜拌猪肉腊汁肉五香肉扎肘花清拌里脊丝甜酸丸子特味酱肉糟肉凉爽肉片猪肚香拌肚丝拌肚丝白斩肚捞起猪肚丝沪香罗汉肚罗汉肚芥末肚丝熏猪肚醇香肚包川味卤金钱肚麻辣佛手肚酱猪肚肚丝拉皮拌三丝猪肠卤肠头鸳鸯肠卤水猪生肠卤水猪粉肠顺袋猪手回味冻猪手酱汁猪手烟熏茶皇猪手广味白卤猪手泰汁爽猪手姜醋猪手扒猪蹄茶皇猪手白云猪仔脚白云猪手猪杂熏猪肝炆拌腰条菜心猪耳卤猪耳卤浸猪肝黄瓜拌猪心酱口条酱猪心卤猪肝卤猪腰卤猪尾酱猪耳杂味猪心熏猪尾川味卤水口条韭菜拌腰丝腰片拌生菜牛肉盐水牛健五香酱牛肉酒香卤牛肉卤汾酒牛肉水晶牛肉卤牛肉牛肉汤泡菜酱牛肉牛杂卤牛杂酱牛筋卤猪蹄羊肉白卤羊肉熏羊蹄手抓羊肉白切东山羊狗肉、驴肉酱狗腿辣子狗腿五香酱驴肉鸡肉鸡杂鸭肉鱼肉鹅肉兔肉水产类虾蟹海螺海蜇海带蔬菜类蛋类水果

<<实用家庭凉菜>>

章节摘录

插图：肉的冷藏、冷冻保存基本常识肉类容易腐坏，所以买回来后应及时放入冰箱。检查肉的状态，花一点功夫把肉放入冷藏室，就能防止肉质变坏，想长期保存的话就要放入冷冻室。肉类即使被冷冻，味道也并不会变差，是可以很好冷冻保存的食材。各种肉用与其相符的方法冷冻，使之不失支原汁原味，可保存三星期至一个月左右。

<<实用家庭凉菜>>

编辑推荐

《实用家庭凉菜》是2007中国图书榜中榜最佳畅销图书奖姐妹篇。
菜例实用，操作简单，计量精确，品味丰富，南北皆宜。
建国后第一本家庭实用类菜谱，畅销全国30余年，为累计销售量最大的大众菜谱。
荣获由中国图书商报主办的“2008年书业营销创新新论坛”2007中国图书榜中榜生活类最佳图书营销奖。
评选依据为全国各大书城销售数据。

<<实用家庭凉菜>>

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>