第一图书网, tushu007.com

<<超人气家常菜>>

图书基本信息

书名：<<超人气家常菜>>

13位ISBN编号：9787538452556

10位ISBN编号：7538452559

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：张明亮

页数：191

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

内容概要

由张明亮主编的这本《超人气家常菜》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。
本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

本书以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

全书共分9个部分，内容包括：烹调秘笈、超人气果蔬菜、超人气畜肉类、超人气禽蛋菜、超人气豆制品、超人气水产菜、超人气汤褒羹、超人气好主食、超人气炒饮品。

<<超人气家常菜>>

书籍目录

超人气家常菜
烹调秘笈之果蔬篇
蔬菜组合带来更多好营养
炒菜减少维生素流失的技巧
蔬菜怎么炒最好吃
烹调秘笈之畜肉篇
炒肉的技巧
炖肉的技巧
烹调趔笈之禽蛋篇
去鸡肉腥昧的技巧
快速炖鸡的技巧
鉴别鸡肉生熟的窍门
禽蛋煮制小妙招
烹调秘笈之豆制品
豆制品的放心选购
豆制品烹调小窍门
豆腐巧搭配，营养更丰富
熹调趔笈之水产篇
炒鱼片的技巧
炸鱼的技巧
炖鲜鱼的技巧
炒虾仁的技巧
烹调秘笈之主食篇
蒸煮米饭小窍门
发面小妙招
烹调秘笈之汤煲垦
煲汤最好用瓦罐
汤煲羹常用技法
制作汤羹学问多
鱼汤鲜美有窍门
煲骨头汤的时间不宜过长
鸡汤不放盐味道不清鲜
烹调秘笈之饮品
饮品种类和功效
果蔬饮品制作秘诀
超人气果蔬菜
……
超人气畜肉类
超人气禽蛋菜
超人气豆制品
超人气水产菜
超人气汤煲羹
超人气好主食
超人气妙饮品

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《超人气家常菜(详步图解版)》超值回馈，￥19.90,详步图解，好学易做，一看就会。

第一图书网, tushu007.com

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