第一图书网, tushu007.com

<<简易家庭菜谱>>

图书基本信息

书名：<<简易家庭菜谱>>

13位ISBN编号：9787538453973

10位ISBN编号：7538453970

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：张明亮 编

页数：319

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《简易家庭菜谱》面向普通家庭，在内容选取上依据原料易购，操作简便、营养合理的三大原则，向读者推荐了700余款家庭实用菜例。
书中每款菜例不仅配以精美的成品图片，还对一些操作相对繁琐的菜肴加以分步详解，使您能够更好的抓住重点，快速掌握精髓，在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜。

《简易家庭菜谱》由张明亮担任主编。

第一图书网, tushu007.com

<<简易家庭菜谱>>

书籍目录

省时省力的简易菜
PART 1 15分钟迅捷菜
蒜蓉西蓝花
酥炸鲜蘑
玛瑙拌豆腐
麻酱拌扁豆
木樨瓜片
菜薹炒腊肉
冰镇芥蓝
凉拌马齿苋
菠菜银耳羹
油香椿
芥末金针菇
辣炒肚丝
油炝茭白
葱拌八带
椿芽焖蛋
姜汁松花蛋
小葱拌豆腐
花仁贡菜
葱花鸡蛋豆腐
皮蛋豆花
西红柿炒鸡蛋
蒜泥蘑菇
素炒黄瓜
皮蛋黄瓜
茭白拌海蚬
拌菜生鱼
姜汁菠菜
黄瓜炒蛋
香葱拌蚕豆
海米爆苦瓜
农家小豆腐
泉水豆花
刨花青笋
香椿拌蚕豆
炝锅腰片
鸡蛋炒蒜苗
双椒拌松花
香葱螺头
鸡油娃娃菜
丝瓜炒鸡蛋
醋烹土豆丝
蛋白苦瓜
麻辣卷心菜

糖醋藕片
蒜蓉荷兰豆
香干药芹
泡椒四季豆
蒜香地瓜叶
爽脆心里美
白油青丸
木樨豆腐
麻酱豆腐
百合甜蜜豆
三美豆腐
椒油拌腰片
水炒鸡蛋
咸蛋黄炒冬瓜
蚝汁拌豆苗
芦笋沙拉
葱油拌苦瓜
西红柿炒卷心菜
相思苦苣
炝炒芥蓝
香葱拌毛蚶
荠菜拌香干
口蘑小白菜
拌红薯叶
蔬菜沙拉
拌墨斗鱼
金针蘑拌黄瓜
芥末牛百叶
西芹夏果
青瓜老虎菜
椒油豆芽菜
酸辣四季豆
生拌萝卜皮
老家拌茼蒿
清炒豆苗
炝炒水晶菜
香干炒芹菜
青椒炒蛋
芝麻芦笋
豉油炝豆苗
白灼芥蓝
青花椒牛柳
鲜香小萝卜
酥炸腰果
芝麻酱拌木耳菜
蒜蓉生菜
蚝油生菜

第一图书网, tushu007.com

白灼牛百叶
炸藿香
韭黄炒掐菜
香椿嫩芽
鸡刨豆腐
拌生菜
蒜泥花生仁
熘莲花白
辣芥菜心
姜汁豇豆
西芹炒百合
银杏苦瓜
酸辣银丝
芝麻菠菜
生焯茼蒿
香脆银鱼
拌嫩香椿芽
佛酱拌白菜
青韭鱿鱼丝
蒜蓉苋菜
爽口山野菜
生煸豆苗菜
蕨菜墨鱼丝
生拌牛肉
素炒山药片
PART 2 10分钟下酒菜
PART 3 15分钟简易菜
PART 4 20分钟便捷菜
PART 5 25分钟巧手菜
PART 6 30分钟下饭菜

章节摘录

版权页：插图：蛋白质是人体的必需营养素，具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等功效。
蛋白质是由20多种氨基酸构成的，其中有些氨基酸是体内需要的，但人体不能合成，必需由食物中的蛋白质来供给，这类氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成，不一定通过食物供给，称为“非必需氨基酸”。
●脂肪 脂肪是人体必需营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素，为构成人体细胞和组织的重要组成部分，是一种富含热能的营养素。
脂肪具有供给能量、构成身体成分、供给必需脂肪酸、保护脏器和维持体温、节约蛋白质等多种功效。
●碳水化合物 碳水化合物是自然界中最为丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。
碳水化合物是人体热能的主要来源，并且是构成各种组织的重要成分，碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼球角膜的组成部分。
此外，几乎人体的神经组织、结缔组织、肝等都是以碳水化合物为主要成分。
●膳食纤维 膳食纤维是一种特殊的营养素，称为七大营养素之一。
以前，人们认为膳食纤维对人体不具有营养作用，甚至吃多了还会影响人体对食物中的营养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利，一直未被重视。
此后，通过一系列的调查研究，特别是近年来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，却与人体健康密切有关，而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。
膳食纤维有数百种之多，具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。
●维生素维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，但不是构成各种组织的主要原料，也不是人体内能量的来源，其主要作用是调节人体的物质代谢。
人体对各种维生素的需求量虽然不多，但由于多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍然不能满足人体需要，故必须从食物中摄取，否则会导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常的生理功能，甚至引起各种维生素缺乏症。
●矿物质矿物质在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。
矿物质的主要功能有以下几个方面：构成骨骼和牙齿的主要成分；调节生理功能；构成软组织的重要成分；参与免疫功能的形成；保护人体细胞不发生癌变；延缓机体衰老过程等。

编辑推荐

《简易家庭菜谱》最适宜的大众口味，最合理的营养搭配，最经典的家常菜例。

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