<<铁钢老师的家常菜>>

图书基本信息

书名: <<铁钢老师的家常菜>>

13位ISBN编号: 9787538470086

10位ISBN编号:7538470085

出版时间:2013-10-1

出版时间:吉林科学技术出版社

作者: 李铁钢

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

<<铁钢老师的家常菜>>

内容概要

吃是一种本能,也是一种修为。

本能是表现摄取的营养物质维持正常的生理指标,使生命正常运转;修为是指在维系生命运转的前提下,吃的是否健康、是否合理、是否养生、是否能通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度,谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

家常菜来自民间广大的人民群众中,有着深厚的底蕴,也深受大众的喜爱。

家常菜的范围很广,即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐,其根本元素还是家常菜,只不过氛围不同而已。

我们通过本书介绍给您的家常菜,是集八方美食精选,去繁化简、去糟求精。

我也想通过我们的努力,使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线,为您的健康尽一点绵薄之力。

<<铁钢老师的家常菜>>

作者简介

李铁钢:《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问

国际烹饪名师,中国烹饪大师,高级烹饪技师,中华养生菜大师,明星大厨,法国厨皇蓝带勋章,法国 美食协会美食博士勋章,远东区最高荣誉主席,世界御厨协会御厨骑士勋章,奥古斯餐饮名人奖,国内 外多项烹饪大赛金奖得主,北京红墙喜宴会所掌门人。

<<铁钢老师的家常菜>>

书籍目录

Part 1 清香蔬菜和菌藻

菜心拌蜇皮丝

浓鲜泡菜

银杏五彩蔬

双味沙拉

糟香五彩

浪漫藕片

菜花藕丁

不记柄」

香肠芦笋

炝拌三丝

珊瑚苦瓜

Part 2 适口禽蛋豆制品

山楂鸡腿

口水鸡

芙蓉菜胆鸡

椰香咖喱鸡

回锅鸡

香茶三杯鸡

酸辣鸡丁

酒香脆皮鸡

泡菜生炒鸡

蒜香陈皮鸡

烧鸡公

豉椒泡菜鸡

辣子鸡里蹦

纸包盐酥翅

Part 3 强体畜肉好美味

新派蒜泥白肉

榨菜狮子头

照烧肉丸

香干回锅肉

四喜元宝肉丸

海带结红烧肉

家常叉烧肉

蟹粉狮子头

煎焖肉饼

海带焖肉松

香辣美容蹄

腊八蒜烧猪蹄

火爆腰花

虫草花龙骨汤

爽口腰花

酱爆猪肝

小土豆炖排骨

双冬烧排骨

<<铁钢老师的家常菜>>

豆笋炖排骨 金沙蒜香骨 Part 4 鲜美水产最可口 煎蒸银鳕鱼 木耳熘鱼片 葱油香菌鱼片 油渣蒜黄蒸鲈鱼 酒酿鲈鱼 桂圆鱼头猪骨煲 鲜鱼羊汤煲 酒醉咸鱼 酥醉小平鱼 蒜烧鳝鱼 避风塘带鱼 酒香脆皮鱼 锅包鱼片 辉煌珊瑚鱼 Part 5健康五谷与杂粮 台式卤肉饭 茶香炒饭 杂粮羊肉抓饭 翡翠凉面拌菜心 咖喱牛肉饭 北菇滑鸡煲仔饭 时蔬饭团 两面黄盖浇面 海鲜伊府面

<<铁钢老师的家常菜>>

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