第一图书网, tushu007.com

<<特色家常菜分步详解6000例>>

图书基本信息

书名：<<特色家常菜分步详解6000例>>

13位ISBN编号：9787544231428

10位ISBN编号：7544231429

出版时间：2011-9

出版时间：南海出版公司

作者：胡维勤 编

页数：350

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

1500道菜+500个制作诀窍+4000个常识
【精选美味】
爽口素凉菜
美味荤凉菜
鲜美水产
营养沙拉
【制作详解】
凉菜常见制法
凉菜必备调味料
凉菜的必学拌法
凉菜调味汁制法
凉菜的拼盘方法
泡菜的制作技巧
食用沙拉制作窍门
凉菜的搭配宜忌

作者简介

· 国际烹饪艺术大师 · 中华名厨 · 国家高级烹调技师 · 国家高级营养配餐师
· 中国饭店业金牌大厨 · 亚洲蓝带白金五星级勋章
1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。
擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

书籍目录

1500道菜+500个制作诀窍+4000个常识
【精选美味】
爽口素凉菜
美味荤凉菜
鲜美水产
营养沙拉
【制作详解】
凉菜常见制法
凉菜必备调味料
凉菜的必学拌法
凉菜调味汁制法
凉菜的拼盘方法
泡菜的制作技巧
食用沙拉制作窍门
凉菜的搭配宜忌

章节摘录

版权页： 插图： 1.清早起床就吃早餐 不少习惯早起的人，在清早五六点钟起床后就马上进食早餐，认为这样能及时补充身体所需，也利于身体吸收。
但事实上，早餐吃得太早，不但对健康无益，还可能误伤肠胃。
保健专家指出，人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都得到了休息，但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物，通常到凌晨才真正进入休息状态，如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，长此以往将有损胃肠功能。
起床后宜先喝水，补充睡眠时消耗的水分，活动20至30分钟后，再吃早餐比较合适。
2.边走边吃早餐 上班一族的早展都是在匆忙中度过的。
尤其是住处离单位远的，早餐往往都在路上解决。
小区门口、公交车站附近卖的包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品，是他们的第一选择，买上一份，边走边吃。
边走边吃对肠胃健康不利，不利于消化和吸收。
另外，街头食品往往存在卫生隐患，有可能病从口入。
如果选择街边摊食品做早餐，一是要注意卫生，二是最好买回家或到单位吃。
尽量不要在上班路上吃早餐，以免损害健康。
3.剩菜剩饭做早餐 不少家庭的妈妈都会在做晚饭时多做一些，第二天早上给孩子和家人做炒饭，或者把剩下的饭菜热一下。
这样的早餐制作方便，内容丰富。
通常被认为营养全面。
剩饭菜隔夜后，蔬菜可能产生亚X（一种致癌物质），吃进去会对人体健康产生危害。
吃剩的蔬菜尽量别再吃，剩余的其他食物做早餐，一定要保存好。
以免变质。
从冰箱里拿出来的食物要加热透。
4.速食做早餐 西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等，一向是时尚人群的饮食偏好。
而且现在不少快餐店也提供送上门的早餐，如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶，方便快捷而且味道也不错。
这种高热量的早餐容易导致肥胖，油炸食品长期食用也会对身体有危害。
用西式快餐当早餐、午餐和晚餐必须食用低热量的食物。
另外，这种西式早餐存在营养不均衡的问题。
热量比较高，但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。
选择西式快餐做早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄入。
另外，最好不要长期食用。
5.零食做早餐 很多人都在家里放一些零食储备，以备不时之需。
早上起来后，时间不是很充裕，往往就顺手拿起零食作早餐了，方便快捷。
平时肚子饿了，吃点饼干、巧克力等零食是可以的，但是用零食充当每天三餐中最重要的早餐，那就是非常不科学的了。
零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。
而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足、体质下降，容易引起各种疾病入侵。
不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食，早餐食物中应该含有足够的水分。
如果当天的早餐太干可以加上一根黄瓜。

编辑推荐

《特色家常菜分步详解6000例》是著名医学科学家倾力打造，精选好吃易学的特色家常菜，厨师专业必备工具书，居家烹饪的最佳参考。

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