

<<中国大锅菜>>

图书基本信息

书名：<<中国大锅菜>>

13位ISBN编号：9787113091682

10位ISBN编号：7113091687

出版时间：2009-8

出版时间：中国铁道工业出版社

作者：李建国 编

页数：234

字数：471000

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>

## <<中国大锅菜>>

### 前言

这是一本浸润着编著者大爱的烹饪工具书。

大爱之本，在于佑人平安、康健。

民以食为天，可见食之于人乃第一需要。

中华文化源远流长亦博大精深，其中饮食文化有着自己独特的魅力。

食分主副，恰恰居于副食地位的菜肴却在千百年的演变中形成了饮食文化的主角。

传统相声《报菜名》那如水溅油锅般“噼叭”作响的贯口，就活现了中国菜肴的精彩。

副食当家的饮食文化，是由它自身对于人的健康所具备的功效而逐渐形成的。

主食管饱、副食管好。

时至今天，吃好重于吃饱。

常说“吃好不吃药”，指的就是副食上的搭配。

正是这种进

## <<中国大锅菜>>

### 内容概要

现在人们困惑的是吃什么，怎么吃，怎样才能吃出健康？上班族可能每天至少有一次在集体食堂用餐，吃的好坏直接关系上班族的健康。

本书作者李建国多年来潜心集体食堂大锅菜的研究和实践，从烹饪的技法、食谱的科学设计、营养素的合理搭配、投科的标准等诸多方面进行了长期的积累、总结，形成了一套完整的系列菜谱。

本书的出版将会得到烹饪界朋友，尤其会得到各级领导和集体食堂朋友的青睐，因为它提供了一套内容完整、搭配合理的营养菜谱，这种“拿来就用”的大锅菜将为机关、学校、部队及企事业单位提供职工自己的菜谱。

<<中国大锅菜>>

作者简介

李建国，中国烹饪大师，获1993年全国烹饪大赛金牌。  
评为1993年全国百名优秀厨师。  
1997年国家机关首届烹饪金牌。  
国家职业技能鉴定高级考评员。  
中式烹调高级技师高级营养师。

<<中国大锅菜>>

书籍目录

认识维生素 认识营养素 食疗保健鸡鸭兔类 东安仔鸡 扒鸡腿 酱爆鸡丁 麻辣三黄鸡 宫保鸡丁 生炒童子鸡 辣啤酒鸭 熘鸡片 香菇鸡块 香酥翅中 香酥鸭子 炖兔肉 酱爆鸭片素菜类 白菜冻豆腐 白菜丝炒豆皮丝 白菜丝炒香干 虎皮豆腐 家常豆腐 酱汁豆腐 麻辣豆腐 茄汁豆腐.....蔬菜类牛羊肉类鱼肉类猪肉类附录 产品质量与食品安全管理工作手册

章节摘录

一、认识营养素 营养素最基本的有蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水六大类，是人类身体生长发育、新陈代谢和抵御疾病的物质基础。

随着研究的深入，人们又发现了被称为第七营养素的食物纤维。

各类营养素都有各自特有的功能：蛋白质主要有两方面的功用：一是维持人体组织的生长、更新和修复，以实现其各种生理功能；二是提供能量。

脂类中的脂肪主要功能是供给能量；类脂即水在人体内所占比例最大，与无机盐一起构成盐溶液，维持人体的内环境，使体内细胞生活在一个稳定的环境里，并参与生理功能的调节。

## <<中国大锅菜>>

### 编辑推荐

小锅菜是人等菜，大锅就是菜等人了，做好大锅菜，小锅菜自然不在话下。

《中国大锅菜》从原料的选取加工到入锅，炒熟装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。

《中国大锅菜》共收录100道团体食堂实用菜谱

<<中国大锅菜>>

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>