

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

图书基本信息

书名：<<跟国宾馆大厨学买菜>>

13位ISBN编号：9787214071279

10位ISBN编号：7214071274

出版时间：2011-6

出版时间：江苏人民

作者：李哲

页数：217

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>

## <<跟国宾馆大厨学买菜>>

### 内容概要

本书收录了根茎菜、果菜、叶菜、花菜等103种常见蔬菜，将选购、清洗和保存方法一一列出，并附有营养烹饪要领。

此外，书中每种食材都配有精致图片和营养亮点表，翻开此书，读者便可以轻松辨别并选购优质蔬菜。

# <<跟国宾馆大厨学买菜>>

## 书籍目录

### 前言

#### Part1 高品质根茎菜选购要领

白萝卜  
红萝卜  
胡萝卜  
心里美  
青萝卜  
洋姜  
大葱  
小葱  
洋葱  
蒜薹  
蒜苗  
豆芽  
莲藕  
莴笋  
竹笋  
芦笋  
茭白  
茼蒿  
甘薯  
马铃薯  
山药  
芋头  
荔浦芋  
牛蒡  
荸荠  
慈菇

#### Part2 高品质叶菜选购要领

大白菜  
小白菜  
油菜  
卷心菜  
娃娃菜  
油麦  
菜心  
乌塌菜  
芥蓝  
菠菜  
芹菜  
西芹  
香菜  
韭菜  
茼蒿  
空心菜

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

生菜  
木耳菜  
冬寒菜  
莼菜  
茴香  
苦苣  
芥菜  
芝麻菜  
香椿  
紫苏  
马兰头  
豆苗

Part3 高品质花菜选购要领

金针菜  
花菜  
西兰花  
罗马花椰菜

Part4 高品质果菜选购要领

番茄  
柿子椒  
朝天椒  
茄子  
菜豆  
豌豆  
蚕豆  
豇豆  
眉豆  
毛豆  
黄瓜  
冬瓜  
丝瓜  
节瓜  
苦瓜  
瓠瓜  
南瓜  
西葫芦  
金丝搅瓜  
佛手瓜  
秋葵  
菱角

Part5 高品质菌类选购要领

平菇  
香菇  
草菇  
金针菇  
鸡腿菇  
杏鲍菇

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

白灵菇

茶树菇

竹荪

猴头菇

Part6 高品质野菜选购要领

藜蒿

荠菜

蕨菜

蒲公英

车前草

苦菜

灰菜

马齿苋

野苋菜

小根蒜

薄荷

鱼腥草

山苏

## <<跟国宾馆大厨学买菜>>

### 编辑推荐

在蔬菜种植过程中，哪些环节容易作假？

看、闻、摸，如何判断蔬菜的品质？

蔬菜清洗、保存的方式有哪些？

蔬菜如何吃才能保证原有的营养不丢失？

由李哲编著的这本《跟国宾大厨学买菜(素菜卷)》为食品安全家庭自助权威图解本，国内顶级大厨首次公开传授103种常见素菜的选购、清洗及保鲜要领！

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

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>