# <<家常炒时蔬>>

#### 图书基本信息

书名: <<家常炒时蔬>>

13位ISBN编号: 9787501954360

10位ISBN编号: 7501954364

出版时间:2006-8

出版时间:中国轻工业出版社

作者:现代人大众美食系列编写组

页数:80

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

### <<家常炒时蔬>>

#### 内容概要

不需要花费昂贵,不需要大费周折,只要你用心挖掘,美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念 - - 关注家常生, 关注日常餐桌!

我们一直不懈地追求 - - 让百姓的每一餐吃得精彩,让百姓的餐桌更加丰富!

本书从"家常"、"基础"入手,从零开始,先讲原料和原料加工,然后把家庭中最常见的菜工、最基础的做法,一一详细解析。

本套书不求菜式的杂和多,但求菜式的家常、经典,并且不局限于单个菜式介绍,而是让你通过阅读菜谱掌握同类菜品的烹调技能,触类旁通,帮你迅速完成从新手到高手的转变,使下厨变成轻松的享受。

### <<家常炒时蔬>>

#### 书籍目录

Part 1 四季食蔬学问多 四季食蔬有差别 蔬菜的营养价值 蔬菜的颜色与营养 四季食蔬讲科学 蔬菜的每日进食量 水果不能代替蔬菜 加工过程对蔬菜的影响 烹调方法对食物的影响 四季食蔬讲安全 几个蔬菜安全概念的区分 哪些蔬菜农药少Part 2 四季时蔬菜谱 春季炒时 香菇油菜 韭菜炒绿豆芽 韭菜炒鸡蛋 韭菜炒鹅蛋 猴头菇扒荠菜 腐乳荠菜 香椿炒鸡蛋 香干炒芹菜 银芽西芹炒腊内 西芹百合 蘑菇炒莴笋 糖醋小萝卜 酱烧春笋 油焖春笋 夏季炒时蔬 蒜蓉空心菜 西红柿炒虾仁 皮蛋炒黄瓜 黄瓜炒肉 丁 ...... 秋季炒时蔬 冬季炒时蔬

# <<家常炒时蔬>>

### 章节摘录

插图

## <<家常炒时蔬>>

### 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