

<<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 春季炒时蔬  
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 银芽西芹炒腊肉 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 西红柿炒虾仁 蒜蓉空心菜 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>