

<<简易家常菜2688例>>

图书基本信息

书名：<<简易家常菜2688例>>

13位ISBN编号：9787501981274

10位ISBN编号：7501981272

出版时间：2011-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：甘智荣

页数：263

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>

## <<简易家常菜2688例>>

### 内容概要

本书按着食材来分类，分为蔬菜、菌类、豆制品、畜肉、禽蛋、水产、坚果、杂粮等几大类囊括了生活中最常见的食材，每一种食材都给了若干种简便做法，此外还非常详细地介绍了每种食材的营养价值、饮食宜忌、选购保存、烹饪要点、健康提示等，让读者既吃得美味，又吃得健康。

本书全彩印刷，24开，一菜一图。

## <<简易家常菜2688例>>

### 作者简介

甘智荣，从事烹饪工作多年，担任东南教育集团烹饪专业主任、讲师以及多家大型酒店的策划师和技术顾问。

精通粤、川、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长食品雕刻、冷盘制作和面点工艺。

其雕刻作品多次在香港、日本和加拿大等国家及地区参展和交流，在国际烹饪大赛中多次抱金揽银，同时传授学员遍及全国，桃李满天下。

甘智荣与烹饪专业有着不解之缘，在技术上敢于推陈出新，与时俱进是他在烹饪界追求的目标，几十年如一日。

在烹饪领域里不断寻求探索专业技法的精髓，传授别人的同时也丰富了自己的专业水平。

并曾在酒店及多家烹饪报刊上做过专业技能讲座，参与编写了《饮食与健康》、《四季饮食》等书，弘扬了中华饮食。

## &lt;&lt;简易家常菜2688例&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜熟吃有学问

烹饪菌类有窍门

食用菌豆类的注意事项

食用畜肉的注意事项

禽肉的选购及处理

水产品食用安全常识

不同人群巧吃禽蛋

## 1 蔬菜

## 菠菜

沙姜菠菜/菠菜粉丝

上汤菠菜/菠菜排骨/菠菜蛋汤

## 油菜

双冬扒油菜/上汤油菜

香味牛方/油菜炒猪肝/海米油菜玉米汤

## 菜心

香菇蚝油菜心/盐水菜心

蘑菇小番茄扒菜心/菜心豆腐炒鸡肉/笋菇菜心汤

## 芥菜

芥菜青豆/芥菜叶拌豆腐皮

芥菜炒牛肉/芥菜梗炒肉丁/芥菜土豆煲排骨

## 大白菜

开洋白菜/枸杞大白菜

一品大白菜/大白菜粉丝盐煎肉/白菜粉条丸子汤

## 圆白菜

千层圆白菜/珊瑚圆白菜

炆炒圆白菜/圆白菜焖羊肉/圆白菜果香肉汤

## 莴笋

炆拌三丝/脆嫩双笋

莴笋拌三明治/莴笋炒肚条/莴笋猪蹄汤

## 白萝卜

泡萝卜条/菊花萝卜丝

干贝蒸萝卜/白萝卜丝煎带鱼/白萝卜牡蛎蛋汤

## 胡萝卜

蜜饯胡萝卜/胡萝卜烩木耳

胡萝卜炒蛋/胡萝卜炒猪肝/胡萝卜炒茭白

## 西蓝花

什锦西蓝花/盐水西蓝花

西蓝花烧鲫鱼/西蓝花炒鲜鱿/西蓝花牛尾汤

## 菜花

青椒炒菜花/泡菜花

素熘菜花/香菇烧菜花/菜花肉片

## 黄瓜

木耳拌黄瓜/拍黄瓜

黄瓜东坡肘/松子墨鱼酱黄瓜/黄瓜玉米羹

## 苦瓜

<<简易家常菜2688例>>

苦瓜泡菜/大刀苦瓜

苦瓜炒蛋/苦瓜牛柳/苦瓜海带瘦肉汤

冬瓜

芝麻酱冬瓜/油焖冬瓜

冬瓜鸡蓉百花展/火腿冬瓜夹/冬瓜草菇煲鸭肉

南瓜

八宝南瓜/大枣蒸南瓜

西芹炖南瓜/豉汁南瓜蒸排骨/南瓜牛肉汤

西红柿

麻酱西红柿/奶油西红柿

芙蓉西红柿/西红柿烧鸡/西红柿炖牛肉

茄子

清蒸茄子/松仁脆皮茄子

五味茄子/猪蹄扒茄子/豆腐茄子苦瓜煲鸡

辣椒

油焖双椒/青椒皮蛋

尖椒炒鸡肝/虾胶酿柿子椒/双椒爆羊肉

竹笋

鲍汁扣笋尖/雪菜春笋

竹笋肉丝/笋干鱿鱼丝/鲈鱼笋片汤

.....

2 菌类、豆制品

3 畜肉

4 禽蛋

5 水产

6 坚果、杂粮

<<简易家常菜2688例>>

编辑推荐

135种养生食材、584道简易养生菜、584道烹饪秘诀、1385个养生知识、健康提示、饮食宜忌 为您打造最健康、最简易的家常菜谱。

赠送VCD，全彩印刷，一菜一图。

省事+养生的菜谱=现代人最关注

<<简易家常菜2688例>>

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>