

<<生鲜超市家常汤粥>>

图书基本信息

书名：<<生鲜超市家常汤粥>>

13位ISBN编号：9787538435894

10位ISBN编号：7538435891

出版时间：2007-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾 编

页数：223

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>

## <<生鲜超市家常汤粥>>

### 内容概要

汤粥是极富魅力的美味佳肴，其不仅有利于食物中各种营养成分和微量元素的保持和溶解，还能促进人体吸收，并可产生独特的功效，尤其是具有不同营养价值的原料搭配，更能起到意想不到的效果。

本书从健康、营养的角度出发，分为“蔬菜·食用菌”、“猪肉”、“牛羊肉”、“禽·蛋”、“水产品”、“豆制品”、“五谷杂粮”七大类，教您在认识生鲜超市的同时，了解各种原料的特点，掌握煲好汤、煮好粥的技巧，并针对超市常见的原料细化，推荐了500款经济实用、营养健康的家常汤粥，让您轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

## <<生鲜超市家常汤粥>>

### 作者简介

张奔腾中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。

1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》《家常食疗菜典》

<<生鲜超市家常汤粥>>

书籍目录

1 蔬菜·食用菌 萝卜 胡萝卜 土豆 芋头 山药 莲藕 芹菜 菠菜 白菜 莼菜 黄花菜 豆芽 黄瓜 西红柿 冬瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 百合 竹荪 竹笋 口蘑 香菇 草菇 金针菇 猴头菇 黑木耳 银耳 酸菜2 猪肉 猪排骨 猪五花肉 猪肘子 猪蹄筋 猪里脊肉 猪腰子 猪子肠 猪蹄 猪肚 猪绞肉 猪肝3 牛·羊肉 牛腩肉 牛里脊肉 牛肚 牛绞肉 牛尾 牛蹄筋 羊里脊肉 羊腩肉 羊排 羊绞肉4 禽·蛋 全鸡 鸡胸肉 鸡腿 鸡爪 乌鸡 鹌鹑 鸽子 全鸭 大鹅 鸽蛋 鸡蛋 鹌鹑蛋5 水产品 鲤鱼 鲫鱼 鲈鱼 草鱼 鳊鱼 黄鱼 鲑鱼 鳊鱼 鳕鱼 银鱼 甲鱼 鳝鱼 泥鳅 大虾 .....6 豆制品7 五谷杂粮本书所用计量单位

<<生鲜超市家常汤粥>>

章节摘录

插图

<<生鲜超市家常汤粥>>

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>