

<<21天学会家常菜>>

图书基本信息

书名：<<21天学会家常菜>>

13位ISBN编号：9787538457971

10位ISBN编号：7538457976

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：447

字数：450000

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>

## <<21天学会家常菜>>

### 内容概要

看似简单的家常菜，其中包含了很多重要内容，如何在较短的时间内，全面地掌握家常菜的制作要领和窍门，这正是《21天学会家常菜》为您所想到的。

《21天学会家常菜》的内容分为两大部分，首先我们用了很大的篇幅，使用全分解图片的形式为您讲解了制作家常菜需要知道的基本内容，如家常菜的原料、家常菜的营养、家常菜的常识、家常菜的技法等，可以使您在制作家常菜肴前，就对基本常识有了初步了解和认识。

图书的第二部分，我们选取了制作家常菜必知的21种技法(含主食)，如冷菜中的拌、炆、卤；热菜中的炒、熘、煎；汤羹中的煮、烩、汆；主食中的粥饭、面条、小吃等。每天安排一种技法，遵循家常菜简单、实用、经典和营养的原则，为您介绍多款适合家庭制作的菜肴，可使您快速掌握，烹调出色、香、味、形俱佳，且营养健康的家常菜肴。

<<21天学会家常菜>>

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。

## <<21天学会家常菜>>

### 书籍目录

21天学会家常菜之原料篇  
蔬菜食用菌  
蔬菜的种类  
蔬菜的清洗  
蔬菜的切制  
干菜的涨发  
蔬菜的加工窍门  
禽蛋豆制品  
畜 肉  
水产品  
米面杂粮  
学会家常菜之营养篇  
蛋白质  
脂 肪  
碳水化合物  
矿物质  
维生素  
水  
膳食纤维  
营养素的黄金搭配  
不同人群的饮食健康  
科学健康的饮食观  
一日三餐保健康  
21天学会家常菜之常识篇  
家庭常用锅具  
家庭常用菜板  
家庭常用厨刀  
焯水  
挂糊  
上浆  
油温  
过油  
走红  
家常菜汤汁  
主食的成形手法  
21天学会家常菜之技法篇  
拌菜/西芹拌香干  
腌菜/老坛香  
炆菜/椒油炆双丝  
卤菜/生卤青虾  
熏菜/五香熏马哈鱼  
酱菜/家常酱牛腱  
炒菜/青椒炒蛋  
炸菜/芝麻牛排  
熘菜/熘三样

<<21天学会家常菜>>

煎菜/蛋煎蚬黄  
烧菜/红烧狮子头  
蒸菜/什锦酿南瓜  
焖菜/豆酱焖牛腩  
扒菜/家常扒五花  
煮菜/盐水排骨  
烩菜/莼菜黄鱼羹  
氽菜/氽丸子白菜  
炖菜/杞子炖牛鞭  
米粥/砂锅鸡粥  
米饭/彩椒牛肉炒饭  
面条/四川担担面  
包子/水煎包  
饺子/蟹黄饺  
面饼/萝卜丝饼  
糕团/椰味小汤圆  
拌一盘清爽凉菜  
椒油拌腰片  
香葱拌鸡胗  
粉皮拌鸡丝  
双椒拌螺丁  
泡菜三文鱼  
拌菠萝土豆丁  
拌芥末菜花  
拌墨鱼  
海鲜沙拉  
第2天  
美味腌菜软嫩香  
第3天  
爽滑炆菜出好味  
第4天  
别具一格鲜卤菜  
第5天  
风味熏菜最适口  
第6天  
浓香酱菜最解馋  
第7天  
炒出清脆的口感  
第8天  
酥香脆爽吃炸菜  
第9天  
软嫩清香滑溜菜  
第10天  
美味煎菜最家常  
第11天  
小火烧菜浓鲜香  
第12天

<<21天学会家常菜>>

鲜嫩蒸菜品原味

第13天

经典焖菜最可口

第14天

别样扒菜别样情

第15天

营养美味煮出来

第16天

家常烩出好美味

第17天

快速氽菜最便捷

第18天

软烂炖菜最下饭

第19天

别样粥饭宜养人

第20天

人气面条最筋道

第21天

特色小吃不可少

## <<21天学会家常菜>>

### 编辑推荐

美食也是一种享受生活的方式，忙碌的我们也许没有太多时间来享受生活，但吃饭是每天必做的事情。

希望《21天学会家常菜》能成为你家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，更能体受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。

<<21天学会家常菜>>

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>