

<<7天做好花样主食>>

图书基本信息

书名：<<7天做好花样主食>>

13位ISBN编号：9787538462920

10位ISBN编号：7538462929

出版时间：2012-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：157

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>

## <<7天做好花样主食>>

### 内容概要

夏金龙主编的《7天做好花样主食》图书按照7天为主线，以七类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。

另外，作者还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

书中还根据各类菜肴的特点，对食材的加工、烹饪、窍门等基础知识加以细致讲解，使读者在正式制作菜肴前，就可以做到心中有数。

## <<7天做好花样主食>>

### 作者简介

夏金龙，国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。

2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”称号和“杰出贡献人士奖”；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”。

曾编著出版饮食类图书80余本。

现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

## <<7天做好花样主食>>

### 书籍目录

#### 第1天 营养粥饭最养人

米的基础知识

大米的营养成分及米的安全选购

特色大米常识 / 如何识别籼米和粳米

煮粥焖饭小窍门

煮米粥质量高的技巧及煮米饭小窍门

巧用高压锅焖米饭不粘锅底

南瓜百合粥

时蔬饭团

咖喱牛肉饭

北菇粒虾球粥

萝卜肉粥

金银黑米粥

金笋牛肉粥

韭菜鲜虾粥

蒲菜粥

阳姜豆豉炒饭

黑芝麻盖饭

家常石锅拌饭

火腿青菜炒饭

咸鱼豆芽炒饭

蜜汁八宝饭

泡椒鸡丁炒饭

海南鸡饭

叉烧酱油炒饭

彩椒牛肉炒饭

台式卤肉饭

羊排手抓饭

荸荠猪肚粥

鸡丝菜粥

香甜八宝粥

杏仁红枣粥

八宝粥

猪脑粥

四色粥

千贝鸡粥

砂锅鸡粥

人参鸡粥

金华火腿粥

百合萝卜粥

高粱米水饭

山药肉粥

杜仲羊骨粥

扬州什锦炒饭

蛋羹泡饭

<<7天做好花样主食>>

北菇滑鸡煲仔饭

第2天 各式面饼最暄香

第3天 馒头花卷最可口

第4天 包子饺子最鲜香

第5天 香软面条最爽滑

第6天 细糯糕团最营养

第7天 各式点心最酥香

<<7天做好花样主食>>

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>