

<<凉拌菜圣经>>

图书基本信息

书名：<<凉拌菜圣经>>

13位ISBN编号：9787538871241

10位ISBN编号：7538871241

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 主编

页数：319

字数：250000

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>

## <<凉拌菜圣经>>

### 前言

695道清爽怡人的凉拌菜让你吃出健康，爽口素凉菜、美味荤凉菜、鲜美水产、营养沙拉……国际烹饪大师倾力打造凉拌菜圣经，酸辣鲜甜风味百变，开胃爽口百吃不厌。

## <<凉拌菜圣经>>

### 内容概要

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑、开胃最佳选择，但如何用最短的时间、最快的方式拌出一道道美味佳肴？

烹饪大师露一手，教你用最简单技法轻松拌出好味道。

史上最精美的凉拌菜美食写真图典全新上市，320P超大容量+195mm×285mm超大尺寸+128g铜版纸精美印刷+1000张超高清美食写真图，绝对物超所值。

翻开凉拌菜圣经，让全家天天都可享受凉拌菜的诱人滋味，让餐桌天天都有新菜色。

全书695道清爽怡人的凉拌菜，按食材分为爽口素凉菜、美味荤凉菜、鲜美水产、营养沙拉，各式家常美味层出不穷，配料、做法面面俱到，家常的食材，百变的做法，酸、辣、甜、脆别具一格的好滋味，让家人越吃越爱。

书中的每道菜都标明制作成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。

另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道凉拌菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

## <<凉拌菜圣经>>

### 作者简介

陈志田?国际烹饪艺术大师?中华名厨?国家高级烹调技师?国家高级营养配餐师?中国饭店业金牌大厨

?亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<凉拌菜圣经>>

书籍目录

序言  
凉拌常识  
凉拌素菜  
凉拌荤菜  
鲜香水产  
营养沙拉

<<凉拌菜圣经>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<凉拌菜圣经>>

### 编辑推荐

《凉拌菜圣经》是史上最精美的凉拌菜美食写真图典全新上市，320P超大容量+195mm×285mm超大尺寸+128g铜版纸精美印刷+1000张超高清美食写真图，绝对物超所值。

翻开凉拌菜圣经，让全家天天都可享受凉拌菜的诱人滋味，让餐桌天天都有新菜色。

<<凉拌菜圣经>>

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>