

<<好吃美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<好吃美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787547003251

10位ISBN编号：7547003257

出版时间：2009-10

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司（2009-10出版）

作者：崔钟雷 编

页数：224

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>

## <<好吃美味家常菜>>

### 前言

饮食关乎每个人的健康与长寿，我们假设一个人活到80岁，他每天吃3顿饭，那么他这一生将吃90000顿饭。

如果将这些食物堆放在一起，你能想象那是多么的庞大吗？所以，吃出营养，吃出健康，吃出长寿，是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。

中国人讲究吃，重视吃，甚至将饮食发展成为一种文化，在《老子》这本哲学典籍中也包含着“治大国若烹小鲜”这样将人生哲理蕴涵在烹调之中的精彩句子。

中国的饮食文化已经超越了“吃”的本身，将“饮食”提升到一种沟通情感，交流心得，增进健康，享受生活的全新境界。

那么，现代人将如何才能吃出营养，吃出健康呢？

其实，早在唐代，名医孙思邈就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”

为此，我们特地编写了《好吃美味家常菜》、《解密饮食养生妙方》、《破译食物密码》这三本书，希望能为广大读者进行一些指导，指明饮食健康的方向。

《好吃美味家常菜》搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜，既丰富了您的家庭餐桌，又使您获得了全面的营养；《解密饮食养生妙方》结合现代药理和营养学的知识，教你如何吃出营养，吃出健康；《破译食物密码》将众多简单、实用、具有可操作性的生活和饮食上的禁忌和小窍门收罗其中。

最后，让我们借用西方医圣希波克拉底的话结束全文，并和读者共勉：“你的食物，就是你的医药。”

## <<好吃美味家常菜>>

### 内容概要

中国的饮食文化有数千年的历史，菜品种类繁多，烹饪方法多种多样。随着生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出货色，并提倡平衡膳食，合理营养。

无论吃过多少美味，是不是总会想念自家餐桌上那熟悉的饭菜？

那是专属于家的味道。

《好吃美味家常菜》精选各类家常菜肴，并介绍了食物的功效和特点，让您在制作美食的过程中掌握营养的搭配；将科学膳食理念融入菜谱之中，制作方法浅显易懂，让您足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴。

## &lt;&lt;好吃美味家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 二菜一汤营养食谱拌三皮丝豆豉爆鸡丁蚕豆饭火腿白菜汤冬笋烩香菇肉豆角黄瓜蛋汤椰汁四蔬蜜汁炒鸡翅虾肉包子牛肉烧卖藕片汤什锦青豌豆培根白菜汤牙釜洋肉奶白小馒头凉拌茄子丝瓜蛋汤豉汁凤爪糖拌菜心素烧卖生炒鸡片茼蒿淡菜汤凉拌西芹雪菜锅贴桂花馒头大白菜素汤鱼香牛肉丝回锅肉菠菜梗烧蘑菇四川酸辣汤鲜蘑腐竹水晶肘子素馅水饺黄花馒头鱼香菠菜平菇瑚红菜汤果味鸡翅菊花卷炉味蛋汤木樨柿子豆酥鲳鱼蛋黄山药花物盯叉烧炒饭奶香菠萝馒头羊肉洋葱汤香菇烧菜花回锅鱼鸡丝卷子木樨豆腐冬瓜小豆汤鲑鱼炖茄子五丝鸽蛋汤八宝素菜玉米面饼可乐鸡翅三丝紫菜汤五香盐花卷素炒三丁什锦蔬菜汤蚝油肉片海带萝卜排骨汤金丝饼无锡肉骨头丝瓜肉片汤芝麻酥饼豆苗冬菇猪肉炖茄子奶油培根南瓜汤菊花酥饼油炸里脊口蘑鲜豌豆菠菜拌豆腐皮奶由蛋黄花椰菜汤白花卷干菜焖肉南瓜绿豆汤椒盐烧饼什锦肉丁豆腐干炒蒜薹八珍汤猪油葱饼麻酱拌扁豆山药饼肉末炖粉条意大利蔬菜汤酸菜肉丝奶油大虾汤鱼香豆腐干平菇红烧豆腐干火腿蛋炒饭芝麻肉片酸辣冬瓜汤水晶包水晶包八珍豆腐瘦肉番茄粉丝汤海带虾仁焖饭芥菜炒腐竹冬笋肉片什锦蔬菜汤五香蚕豆金丝枣蘑菇小炒肉香椿蛋炒饭炸葡萄饭团萝卜丝汤黄豆炖白菜.....第二章 三菜一汤营养食谱第三章 鲜香快手齋第四章 点心、夜宵DIY

<<好吃美味家常菜>>

章节摘录

插图：

<<好吃美味家常菜>>

编辑推荐

《好吃美味家常菜》：陪您享受生命中的点滴快乐，贴心打造最健康的生活图书精选各类菜肴，满足各种口味方法浅显易懂，制作简单轻松科学搭配膳食，饮食营养健康速查简便实用，好吃美味家常

<<好吃美味家常菜>>

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>