

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 图书基本信息

书名：《瓜果食物这样吃最美味》

13位ISBN编号：9787553743658

出版时间：2015-6-1

作者：甘智荣

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 内容概要

清香怡人的瓜果菜，食后齿颊留香，让人入口难忘，回味无穷。但你知道究竟该如何烹调才能让瓜果的原味得以保留，营养不被破坏吗？怎样才能让最寻常的瓜果口味变得与众不同、更加诱人？《瓜果食物这样吃最美味》为你精心挑选数百道营养可口的瓜果菜，超凡的烹饪技艺，让食材原味与营养得以保留，让瓜果滋味别具一格。全书按烹饪方法分为凉拌、热炒、蒸煮、焖烧、煎炸烤5大类，将瓜果菜的做法尽收其中。拥有《瓜果食物这样吃最美味》，你便可尽情地尝试不同的烹饪方式，并能举一反三，做出更多佳肴。

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 作者简介

甘智荣

中国烹饪大师，菜品鉴高级顾问，多次参与电视台美食类节目，《顶级厨师》第二季深圳赛区评委，荣获国际食品餐饮博览会大厨奖，荣获环球厨神国际挑战赛银奖，深圳饮食协会名厨委员会专家委员。

从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。被多家大型酒店聘任为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校专业技术主任及烹饪讲师，创办智荣厨艺网（[www.zhirongcook.com](http://www.zhirongcook.com)）。多年来，培养专业人才成果显著，并长年开设家常菜、家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程。

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 书籍目录

### 01 烹饪方法介绍

10 炒熘

11 烧焖

12 蒸烤

13 煎炸

14 炖煮

15 煲烩

### 02 热炒

18 番茄冬瓜

芦笋冬瓜

19 冬瓜花

木瓜盅

核桃冬瓜

20 腊肉冬瓜

黄瓜

21 肉末黄瓜

草菇黄瓜

脆皮黄瓜

.....

### 03

凉拌

50 橙香瓜条

柠檬瓜条

醋香柠檬瓜条

51 果味瓜条

夏果脆瓜橄榄菜

虾香冬瓜

.....

### 04

焖、烧

106 草菇焖瓜球

白果焖冬瓜

口蘑冬瓜

107 发菜冬瓜

农家冬瓜

家常冬瓜

.....

### 05

蒸、煮

136 鲍汁冬瓜

咸蛋黄蒸冬瓜

百花玉枕

137 西蓝花蒸冬瓜

冬瓜煮牛肉丸

黄金苦瓜

.....

### 06

## 《瓜果食物这样吃最美味》

煎、炸、烤

164 朱古力冬瓜排

脆皮冬瓜

香煎冬瓜

165 辣味烤黄瓜

香糯冬瓜

.....

07

汤、羹

176 三素鲜汤

红薯叶煲冬瓜

冬瓜豆腐汤

177 冬瓜鲜蘑排骨汤

咸肉冬瓜汤

冬瓜汤

.....

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 精彩短评

1、厨房小白必备之选，轻快小炒、凉拌，夏日消暑的好食谱。

## 《瓜果食物这样吃最美味》

### 精彩书评

1、前几天在小姐妹家玩，她做了一道芥蓝，觉得很不错。其实做法简单的不能再简单了，芥蓝去皮切片，锅里水烧开，芥蓝下去焯几下，捞起来沥干水。拿一只小碗，放上油盐酱醋蒜，吃时蘸一下，芥蓝很脆，咬上去嘎嘣嘎嘣响，自家榨的小麻油，恰到好处的香浓。过后想想，最好是芥蓝过水后，放冰箱里略微冷却下，也许口感会更好。在这样燥热的天里，一切大鱼大肉都食之无味，拖着慵懒的身子，下一碗面，配一盘这样的芥蓝，花不了几分钟，不仅饱腹又能消暑，岂不快哉？有句话说：世界上最美好的事物，都是免费的。在我看来，这个世上从来都没有免费的事情，更何况是美好的，但一定是可以极致简单的。就拿吃这件事来说，我们每个人都能用自己的方式，将简单的食材，变成最美味的东西。如果你不会，不妨读一读《瓜果食物，这样吃最美味》，513道低热量瓜果菜，滋味千变，营养全面。尤其是适合单身的人，懒得做饭，又怕外面饭店的地沟油的侵害，更恼人的是还要注意体型，这么一想，食欲顿时全无。有这么一本书在手，可以买点常见的蔬菜，自己下厨，书中的食谱大多简单易做，毫无技术可言，分分钟将你变成巧手的美厨娘。饮食男女，人之大欲。一个舍得在吃上下工夫，费时间去研究和实践的人，一定是对生活有大爱的人。至少是一个纯粹的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于朋友的人，哈哈。

# 《瓜果食物这样吃最美味》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)