

# 《实用家常菜》

## 图书基本信息

书名：《实用家常菜》

13位ISBN编号：9787538450019

10位ISBN编号：7538450017

出版时间：2010-10

出版社：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙 编

页数：255

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)

# 《实用家常菜》

## 前言

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。随着人民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、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念。本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴菜谱，分《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。本套丛书面向普通家庭，每本书选取了350余款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食9个部分。书中的每道菜品菜谱，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。另外，我们还对每道菜品附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择操作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

# 《实用家常菜》

## 内容概要

《实用家常菜(升级版)》内容简介：中国著名烹饪大师、营养专家以绿色健康、营养科学、家常易做为主题，为家庭精心打造的全新版实用居家烹饪手册。九大类经典美食、350余款精选菜例，带您步入家庭烹饪的百花园。菜肴选料广泛、南北皆宜，步步图解、易学易懂，营养搭配、科学健康，烹饪笔记、变化多多。

# 《实用家常菜》

## 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

# 《实用家常菜》

## 书籍目录

家庭烹饪小常识 开胃爽口腌拌菜 味香醇厚熏酱菜 鲜香爽滑熘炒菜 外酥里嫩煎炸菜 清香原味蒸煮菜 软嫩浓厚焖炖菜 浓香适口烧烩菜 滋补营养汤煲菜 营养美味好主食 原料索引

### 章节摘录

插图：蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果。除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管的作用。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中以番茄、胡萝卜含量较多。另外蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防治心脏病有益处。可以降低血压蔬菜中有微量元素钾，而研究发现，钾有助于降低血压。研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。此外蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗死性猝死的发生率。

# 《实用家常菜》

## 编辑推荐

《实用家常菜(升级版)》：图说菜谱系列

# 《实用家常菜》

## 精彩短评

- 1、书本质量可以，是正版。
- 2、这本书是我在逛超市看到的很喜欢这个 内容也是十分的实在彩页做的香脆欲滴 而且都是配合菜肴的不错 顶



# 《实用家常菜》

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