

《百姓菜6000例》

图书基本信息

书名：《百姓菜6000例》

13位ISBN编号：9787535638373

10位ISBN编号：7535638376

出版时间：2010-8

出版社：湖南美术出版社

作者：胡维勤,康贤书

页数：352

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

《百姓菜6000例》

内容概要

《百姓菜6000例》精心挑选1000多道百姓喜爱的可口家常菜，包括凉菜、热炒、汤煲、主食点心、西餐及日韩料理、饮品等，品种齐全，做法新颖简单。《百姓菜6000例》中所选的菜例材料易得，做法详细易懂，并附有营养功效、适宜人群、温馨提示等，每道菜例还额外介绍另一种做法，可以让读者举一反三，使《百姓菜6000例》的实用性和操作性大大增强。书中还介绍了常见的近100种食材的功效、选购及保存方法、黄金组合方式、食用禁忌、一些实用的小贴士等，将经济营养的常见食材和简单易行的烹调技巧结合起来，好学易做，宴客家常两相宜，是百姓居家烹调的首选。

作者简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书的荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

康贤书

高级专家评委

国际烹饪大师

国际大赛评委

国家特一级厨师

国务院国资委商业技能饮食服务中心特聘高级专家评委

全国名厨比赛“最佳金厨奖”，被授予“厨神”称号

现任深圳名厨协会名誉会长，全国多家酒楼总厨、餐饮策划

书籍目录

- Part 1 合理饮食健康相伴
- Part 2 蔬菜类
- Part 3 菌豆类
- Part 4 畜肉类
- Part 5 禽蛋类
- Part 6 水产类
- Part 7 主食类
- Part 8 西餐及日韩料理
- Part 9 饮品类
- 功效检索
- 人群检索

章节摘录

版权页：插图：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低食欲。饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握喝汤时间，一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因一夜睡眠后，人体水分损失较多。喝汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量喝汤。早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？有专家指出，“午餐时喝汤，吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而且，下午的热量消耗较大，喝多了汤也不怕，下午多做点运动就可以抵消了。不过，晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。晚上也是人们最放松的时候，晚餐也会较为丰盛，所以晚餐喝汤，长胖的机率较高。美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量了。

《百姓菜6000例》

编辑推荐

《百姓菜6000例》：名师。名菜。名典，秘籍。精选。典藏，食材检索，蔬菜菌豆类，畜肉禽蛋类，西餐日韩料理，功效检索，提神健脑菜，排毒瘦身菜，补血养颜菜，人群检索，儿童保健菜，女性保健菜，孕产妇保健菜，名医名厨携手合作，精选美味营养又易做的家常菜。精选1000道可口家常菜，食材好买、做法简单，凉菜、热炒、汤煲、主食点心、西餐及日韩料理，品种齐全，操作性强，可口又营养的美食一网打尽，大厨献招、专家点评，让你做的菜宴客、家常两相宜，近100种食材的功效、选购及保存方法、食用禁忌，让你吃得营养又健康，知名大厨，真人厨艺秀，独家烹饪技巧，全公开，看书学做菜，看碟学搭配，买一本菜谱，送全家健康。1000道菜+2000个做法+3000个常识。

精彩短评

- 1、不错，分门别类的介绍，通俗易懂，推荐！
- 2、挺厚的，就是不怎么详细
- 3、这书内容还不错，挺实用的，配送也挺快。
- 4、这本书早就想买了，一本很实用全面的书，每种食物的做法及营养价值都有。最好的一点还有它另外又组了一个目录，让我们做菜对症下药。
- 5、菜谱简单实用，但做出来的味道没有想象的好
- 6、翻了一下着本书 图文并茂 彩印的 看着挺舒服
- 7、挺好的，有时间的人多学习下
- 8、书很好，可惜附赠的光盘碎裂了。
- 9、不错，好好学习做菜，很实用
- 10、菜式很多 14.3，58折买的 划算
- 11、书的菜色挺多，材料也好找，比较适合有经验的人，可以提供灵感改改菜色~
- 12、喜欢料理，喜欢有关料理的书籍，吃货走起。。。
- 13、做法简单明了，取材方便，很多菜式做法在短短的几分钟内就能领会到其内涵实质，而且符合大众化得口味，几乎囊括了八大菜系的诸多菜品特点，对刚组建家庭的年轻人，想吃遍天下不同口味美食的饕餮者，对下厨有浓厚兴趣的在外创业难得休息日在家搬弄的拼搏者，每天不厌其烦在厨房辛苦劳作的贤妻良母。。。。。。都可值得一学，是日常居家所必须的配备工具书。
- 14、全彩页，蛮好的，适合初学者
- 15、喜欢这本书，通过视频还跟厨子爸爸炫耀了一番，觉得自己的厨艺又进了一步，早晚把我爸比下去。书很好，编排很喜欢，包括将的食材的知识介绍，没事翻翻看，也能耗半天，呵呵。
- 16、写的很全 不知道做出来怎么样
- 17、拿来送给妈妈的书
- 18、这本书真不错，中西日韩糕点冷饮基本都有，而且都是彩图，看着舒服啊
- 19、刚买回来，老公就按照里面的介绍做菜了，呵呵，我们两个都是爱美食的人，菜品多而且介绍的很详细，给力！
- 20、有彩图的书,好易明白
- 21、很喜欢这套书，很详细的做法，而且还给分类了
- 22、全彩页的很不错，查询方便，菜品也多
- 23、优点：1、三种检索方法：食材检索、功效检索、人群检索。方便查找。 2、每种食材均有营养功效；保存选购方法；食用禁忌；营养搭配组合；实用小贴士、菜品功效、适用人群、制作注意事项、所需原料调味料；做法说明等。 3、全彩页、字迹清晰、应该是正品。 4、书中介绍了凉菜、热菜、汤煲、主食点心、饮品、西餐及日本料理的做法，品种齐全。缺点：1、做法说明不详细，没有步骤图。 2、有错误：如错字。
- 24、就是有些常吃到的菜没有~
- 25、可以学习做菜了
- 26、不错，实用，可惜里面的光盘坏了。
- 27、很不错的书，心血来潮学煮饭的时候就可以派上用场了
- 28、做法写的有点简单，不过菜的样式就很丰富
- 29、奉母亲大人之命购买此书，效果很明显，老妈如今对食材搭配与营养价值颇有兴趣~
- 30、就是书是用过的，不是新书内容还行
- 31、比较实用，分类清晰，两种索引方式，方便寻找。
- 32、该书内容比较全面，菜，汤，米，面全都有，只是制作过程写的比较简单，甚至有些地方还有遗漏。同时还买了百姓汤6000例，感觉实属多余。
- 33、非常实用，比书店便宜许多，还是正版。太值了
- 34、我是偶尔在书店看到这本书的，觉得挺实用的就决定在当当买，而且价格便宜。
- 35、这次买的太多，先屯着，慢慢品。
- 36、一本蛮大的·而且里面介绍的菜比较全·就是做法不太详细还要自己慢慢摸索·

- 37、好多种菜啊。慢慢学着做
- 38、彩图,这个价格买还行~
- 39、书中所教的做菜方法太过简单,只是有大体上的操作步骤,但是并没有细化,光盘上也没有详细步骤,以后买这类书要注意了!
- 40、书很有质感,全本书彩页印刷,内容丰富,介绍详细,都是家常菜适合家庭操作,分类详细,从蔬菜到肉类到饮品及冰激凌,推荐新手购买。
- 41、书很厚,菜品多
- 42、本书介绍的菜比较贴近老百姓的日常饮食,不错。
- 43、内容不错,便宜还带光盘,就是到货时间慢了一些,不过还是很喜欢这本书
- 44、这书很好 内容很充实
- 45、百姓菜6000例
- 46、本书介绍的菜式简单,详尽,给第一次学煮菜的人容易掌握,好多的菜式,以前都未试过,可以在空闲时做。
- 47、挺多样式的
- 48、不错!里面写的果然都是家常菜,里面用到的食材,调料都是家里常备的。不像有的菜谱里介绍的菜,单是调料就十来种,看着就晕,家里也没有现成的。昨天做了里面一例青笋豆干炒肉片,儿子很喜欢吃。
- 49、这本书实用性不大,做菜的步骤太简单了,而且没有把每个菜的好处和注意事项表述清楚,所以还是到书店看到了再到网上来买吧,希望对大家有用
- 50、书里写的还可以
- 51、很实用的一本书,不知道做什么菜时可以翻翻。而且能知道什么适合自己和家人食用,还有彩图和详细做法、搭配禁忌等。帮邻里也买了几本。
- 52、什么都略懂一点,生活才会更精彩,哈哈。
- 53、一本很好的书,值得去买
- 54、这本书内容很全面,还配有彩色图片,非常易懂,很值!
- 55、不错,够便宜,再200-50%,物超所值
- 56、买给妈妈的,妈妈觉得很实用啊。
- 57、准备在平时照着这菜谱,大显身手!
- 58、很好用,简洁明了
- 59、封面有点不一样,不过内容没变,属于南方菜系,内容全彩,分类很清晰,很适合家用!
- 60、真是一本很全面的菜谱书,第一次买了3本,另外没买的同事看了眼红,非要买一样的,又给她们带了3本!很值得购买!!
- 61、种类较多,每种食物都列出了不同做法供参考,也列出了食物饮食禁忌,这些有参考作用。感觉作者是下了不少功夫,就是印制出版比较粗糙了些,作为饮食类书籍,视觉不够愉悦。食物饮食禁忌是否科学待考证。
- 62、其实经常做菜的就不要步骤太详细的了,很多都是按经验来。特殊的步骤特别指明,其他的只需要说好材料,配料以及简单的步骤,还有配上好看的食物图就够了。这本就是步骤简单型的,适合经常做菜的师奶
- 63、每道菜做法再详尽些就更好了。
- 64、好!我很喜欢这本书.1.做法按菜分类,所以可以在看到冰箱有啥菜再去查做法.2.备注有适宜人群,这样可以根据家庭成员组成选择菜式.3.各种菜的做法简单,调料不多.很适合家人食用。
- 65、百姓菜6000例.很好的一本书
- 66、书中大量插图很诱人,制作方法材料过程都很详细,看着书能学会,已经照着学做了好多种菜,家人都说好吃,还要继续做下去,因为制作过程和享受劳动成果同样很幸福。
- 67、买的时候 我觉得应该很适合我 但到货一看 觉得有很多都是平常都不怎么吃的菜 比较重口味
- 68、很满意,还有VCD赠送,是一本很实用的书籍哦!
- 69、刚收到书,感觉还不错,希望能对自己有所帮助。

《百姓菜6000例》

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