

# 《家常营养菜谱》

## 图书基本信息

书名：《家常营养菜谱》

13位ISBN编号：9787538173178

10位ISBN编号：753817317X

出版时间：2012-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：丁海涛

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)

# 《家常营养菜谱》

## 内容概要

翻开《家常营养菜谱》，著名烹饪大师为您一一解除疑问和烦恼。

本书选用生活中最常用的食材，分步讲解这些食材的家常做法。

本书分为可口热菜、爽口凉菜、滋补汤羹粥、营养主食、地方特色菜、不同人群健康食谱及不同功效营养食谱七大部分。家常菜、主食、汤羹粥、地方美食等悉数收录，图片精美，分类清晰，讲解详细。

书中介绍了湖南、广东、上海、安徽、浙江、东北等各地的特色菜肴，让您足不出户照样尽享各地美食。

本书为孕产妇、儿童、老人、肥胖人群、失眠人群、三高人群等不同人群精心设计针对食谱，让他们在享受美味的同时改善体质。

《家常营养菜谱》中还包含排毒瘦身、补脾健胃、补血养颜、护肝明目、防癌抗癌、开胃消食、健脑益智等各种特殊功效食谱，让您的家人越吃越健康，越吃越美丽。本书由丁海涛编著。

# 《家常营养菜谱》

## 作者简介

国家高级技师，研究生学历 现任北京神农庄园酒店副总经理兼行政总厨、河北神农庄园酒店副总经理 2002年10月在二炮驻京机构烹饪大赛中荣获二等奖 2003年4月荣获第二届东方美食国际大奖赛特金奖 2004年12月荣获全国第五届全国烹饪大赛二等奖 2005年4月荣获第三届首都营养美食“海德杯”金奖 2006年4月荣获第二届“药都樟树杯”中华美食养生技术交流大赛个人全能金奖，同时荣获“世界药膳美食名师”称号 2006年12月被评为京城名厨八大风云人物之一，被录入《北京当代名厨大典》 2007年9月获得劳动部颁发的“营养配餐师”资格证 2007年12月获得国家级评委资格证书 2008年12月荣获全国第六届烹饪大赛银奖 2009年3月被评为“中华餐饮十大杰出青年” 2009年7月被聘为河南省鹤壁市技术职业学院客座教授 2009年9月被中国饭店协会授予“中国烹饪大师”称号 2009年10月被商务部、中国饭店协会评为“中国名厨百人之一” 2010年10月参加韩国“大长今”杯世界养生菜大赛，荣获个人特金奖 2011年9月参加第四届全国创新菜大赛，荣获个人金奖 2005年至今，多次被北京电视台五套和九套、北京移动传媒、海淀电视台、石景山电视台等多家媒体报道，并与电视台“天天饮食”栏目组合作录制《食尚神农，健康美食》，每周播放一道生态健康菜

# 《家常营养菜谱》

## 书籍目录

可口热菜 韩式煎豆腐 紫茄大蒜焗鸭肝 小炒牛肚 小葱辣拌鱿鱼丝 风味辣河虾 夹心牛肉 腊肉炖鳝鱼  
脆笋拌土鸡 双味大虾 朝鲜米肠 香煎银针鱼 泰椒南乳骨 沙茶酱羊肉串 糟熘鱼片 酱排 香煎秋刀鱼  
辣拌明太鱼 自制酱鸭舌 咸肉春笋煲 玉米饼扣羊肋 香煎黄花鱼 苔条面拖黄鱼 泡椒脆肚 熏马肠 盐水  
鸭 韩式江米排骨 绿茶肥肠 泡椒牛百口十 菠萝凤尾虾球 韩式盐焗虾 牛奶黄油蟹 香辣神仙蟹 真味鸭  
舌 石榴玉米盏 夏果带子匙 火腿冬瓜夹 三鲜锅巴 麒麟鳊鱼 五香羔羊肉 咖喱牛肉蛋包饭 腊笋干层肉  
茶树菇炒肚丝 蜜汁火方 草菇丝排 赛螃蟹 葱香鱿鱼仔 削骨肉煮油豆腐 蒜萎炒猪肝 蚝仔煎蛋 孜然  
寸骨 姜汁皮蛋 豉油鸡 金沙爆南瓜 香羊排 .....爽口凉菜营养主食滋补羹粥地方特色菜不同人群健康  
食谱

# 《家常营养菜谱》

## 编辑推荐

吃得美味和健康是人们追求饮食的终极目标，随着社会经济的不断发展，食材不再受到地域和气候的限制，一年四季各种新鲜食材都可见到，可是，如何尽情运用这些丰富的食材做出美味营养的菜肴呢？这是摆在许多家庭面前的一大问题。《家常营养菜谱》介绍了800多道不同风味的家常菜肴，配备的图文精美，制作过程的讲解通俗易懂，根据这些制作方法来进行烹饪，简单易学。还有操作要点的介绍和提示，让读者轻松制作日常三餐。本书由丁海涛编著。

# 《家常营养菜谱》

## 精彩短评

- 1、超实用的，分类也分得很详细，印刷也很好，图文并茂，一学就会哦，而且都是我爱吃的菜！很值得拥有！
- 2、菜式蛮多的，简单易懂，可以买来看看
- 3、不错，菜式多样，简单易做，可以学着试试。
- 4、菜式蛮多的，几个朋友都买了
- 5、但是内容很一般，非常不实用，菜的种类好少，都是些泡猪尾、烤羊腿、鸭舌之类的，对于初学者很不实用，如果想做大厨，倒是可以考虑
- 6、很多简单好做的家常菜，增进厨艺的好帮手
- 7、很好的一本书，还在看。
- 8、书不错，纸质比较好，内容也很多
- 9、这本书挺不错的啊，种类很多！！！！
- 10、说明详细的，还没有实际动手。

# 《家常营养菜谱》

## 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)