

《家常菜1069样》

图书基本信息

书名：《家常菜1069样》

13位ISBN编号：9787538434576

10位ISBN编号：7538434577

出版时间：2007-4

出版社：吉林科技

作者：张奔腾 编

页数：251

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

《家常菜1069样》

内容概要

中国第一本与超市原料部位细化同步的家常食谱，也是集采购指南、营养指南、烹饪指南与一身的家庭烹饪手册。

本书教您认识生鲜超市，掌握采购窍门，了解处理方法，熟练烹饪技能，并针对超市常见的159种细化原料，推荐了1069款经济实用、营养健康的家常美食。

您可在每次逛超市之前，在书中找出自己想要学做的菜肴，再依据食谱所提示的原料品种及用量，列出适当的采购清单，如此进入超市才能有的放矢、精挑细选，把所用的原料买齐，既节省时间、精力，又不致超出预算，轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

《家常菜1069样》

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》等著作90余部，并在《中

《家常菜1069样》

书籍目录

认识生鲜超市如何选购蔬菜和肉类生鲜食品的保存秘诀如何选购冷冻食品冷冻食品如何存放及解冻1.
蔬菜·食用菌 萝卜 胡萝卜 土豆 芋头 山药 莲藕 大白菜 卷心菜 苦苣 生菜 菠菜 油菜 空心菜 芹菜 芥蓝 小白菜 韭菜 韭黄 菜花 西兰花 茼蒿 黄花菜 豌豆苗 莼菜 西红柿 黄瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 苦瓜 茄子 洋葱 青椒 尖椒 绿豆芽 黄豆芽 蒜薹 豇豆 四季豆 豌豆 竹笋 茭白 茼笋 芦笋 百合 香菇 平菇 金针菇 猴头菇 口蘑 银耳 木耳 雪里蕻 酸菜2.猪肉3.牛肉·羊肉4.禽·蛋5.水产品6.豆制品7.五谷杂粮附录 食物营养成分汇总表

《家常菜1069样》

章节摘录

插图

精彩短评

- 1、这本书不错，都是彩页，挺好
- 2、菜式多不说，还挺简单，介绍也细致
虽然有些自己都会做
可是书上或许会多一两种的调味酱料，味道是会好一点
这书我可喜欢了
- 3、画面很漂亮,种类很全面
- 4、不適合我們南方人的菜式,不是很吸引的圖片.
- 5、里面的菜好像比较适合北方人。不过图片不错，关于食物的营养的介绍也挺好。
- 6、不错很实用，每天做菜前，我都去查查怎么做，花样多了，也比以前做得好吃。。。。主要它是以材料来排的，。。。很不错。
- 7、介绍的菜式食材分类明晰，易买也极易操作。全书图文并茂，秀色可餐，但配料的用量和煮的时间不明确，对于我这等菜鸟来说很难掌握.....
- 8、这本书不错，不会做饭的人特别适合看看，简单易学！！
- 9、对于想学做饭的亲们，很有帮助，通俗易懂
- 10、很实用的一本好书，我们同事都很喜欢
- 11、图文并茂，材料都是常见的东西，非常适合家庭参考。最喜欢它的目录编排，非常有特色，可以按照特定的食物去查询。
- 12、简单实用非常适合家庭使用.
- 13、偏南方口味
- 14、内容还比较详细、实用。不错！
- 15、非常实用的一本书，每种蔬菜有多种做法，而且每种蔬菜的营养和功效都有详细的介绍，这是买的第二本，第一本因婆婆喜欢，所以送给她了。
- 16、这本书有个特点,每一种原料菜都有相应的菜谱,而且都是家常菜,操作也简单,很实用,这点很有特点,这叫就菜做菜.
- 17、刚刚收到书，大概翻看了一下。还不错，看着内容挺全面
- 18、很实际的书,很实用，都是普通的超市材料，做法也简单，很好。
- 19、就是觉得菜式太家常了，再有点“菜系特色”就好了准备买下一本有菜系特色的
- 20、很实用的菜谱，大大提高了我的做菜水平。
- 21、还是比较实用的，我妈妈很喜欢！现在每个星期都会变出一些花样，很新鲜！
- 22、买了这本书你就会觉得买菜来煮饭真方便，因为既分类做得好好，但系唯一吾系甘好既就系，既煮法吾系好实际，因为同我地平时食既有些吾同，所以有时就用吾上啦！不过假如你吾系广东人，可能就比较用得上罗~!
- 23、很实用的书，按照原材料分类，比较有针对性
- 24、有了这本书的指导，我再也不会束手无策了，因为做的菜让很多朋友大跌眼镜！
- 25、对于不会做菜的人来说蛮有帮助的。特点是按照食菜的种类来分，每一种食菜都有很多不同的做法，一种材料可以教你很多不同的花样。
- 26、頂

《家常菜1069样》

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