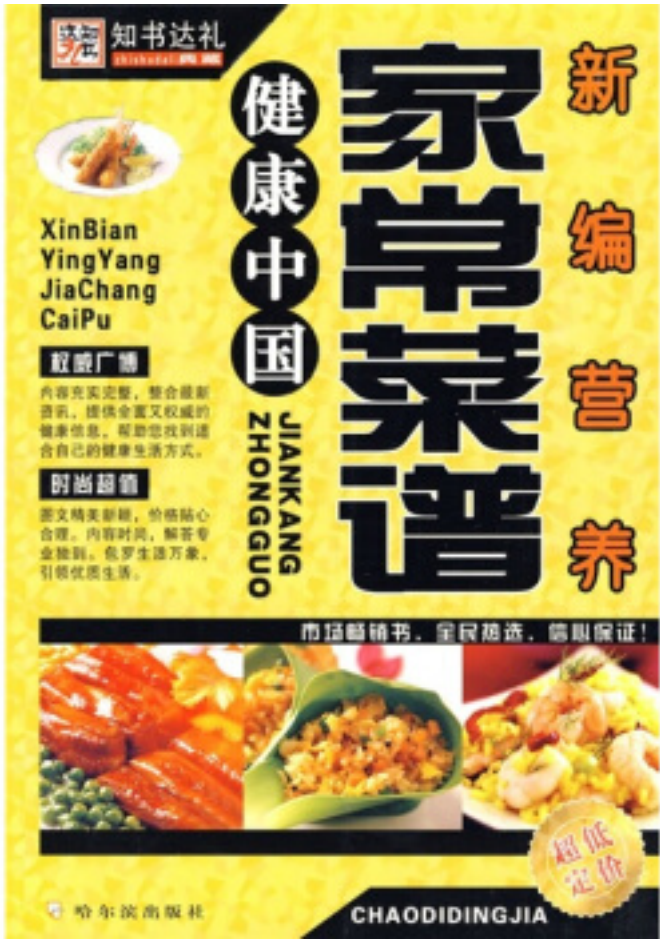


健康中国：新编营养家常菜谱（第2版）



[健康中国：新编营养家常菜谱（第2版）_下载链接1_](#)

著者:李杰 编

[健康中国：新编营养家常菜谱（第2版）_下载链接1_](#)

标签

评论

还不错 发货快

现在外边吃饭不卫生，也不安全，自己多学学家常菜，健康，很不错

不错，京东信的过 不错，京东信的过

内容详实，菜例经典。印刷精美。很喜欢

书本让我受教了

菜很多很多哦 不错 放厨房里面哦 哦哦哦

z学习做菜用得着，当字典用吧

学习中，不错，希望有所收获。

里面的东西还真是不少。可是要想都学会。还真是不容易。慢慢来吧

为了凑单买的，买回来给男朋友看了，很实用，

是原创的，看了我能理解，简单好理解

满意，不错的东东，学习了。

看了书中的菜谱图片想流口水，有机会照着做做看。

送给朋友的，感觉还好

图文并茂，解说详细，是本好书，本人不怎么会做饭，试着来吧。

全面 实用 建议购买 都是比较易学

买本菜谱指导下自己的实际操作，希望能做出可口的饭菜来

不错哦，没有推荐错！

菜品丰富,种类多,介绍详细,主要都是一些家常菜,比较容易操作.

本书是彩页设计 看起来更加舒服

不错不错不错不错不错不错

容易实际操作，很好上手，家庭实用菜谱

学两招生活中还是蛮有用的哦，期待自己的菜

很好看，好书，实用，有用

书很好！是正品！值得购买！

还没看过了，

正在学习，都很实用，可以上手

菜谱很好，讲的也细，发货也快

不错，值得看。就是目录很不方便检索

挺全面的一本菜谱~~

好~~非常的棒~！！~

书不错，里面菜式很多，有彩图。只是中间有个小插曲，呵呵已经圆满解决。客服态度很好，建议：如果书有在线预览就更好，呵呵

物美价廉，好多菜值得去学习

还不错。。。。。。。。。

书还可以，可是里面的菜都为广东菜，不是要喜欢做的湘菜

还不错 菜比较简单 应该挺容易学的！

这是我家唯一不放在书架里的书，常驻厨房了

不知道内容怎么样。反正很便宜又促销就买了

活动价还是很好的呢不错哦

比较全面，实用。但是目录做得不好，查找困难。

菜谱还不错，就是有些菜不实用。

还可以~~~一般吧~~~~~ •

很好的膳食手册，希望用得着！

学习做菜用的，看看还可以

暂时还没发现缺点 写的还可以

还没有看，应该还不错吧

发现有错别字，不影响

书比较厚，收录的菜谱也多，但是做菜的介绍都偏于简单了，且有重复的

不错 送货速度挺快

菜谱写的不少，但写的不够详细。

画面好难看啊，介绍的不够细致。 可能是我的问题，不过实在不喜欢！

。。。。。。。。。。

权威广博内容充实完整。整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到适合自己的健康生活方式。时尚超值图文精美新颖，价格贴心合理。内容时尚，解答专业独到。包罗生活万象，引领优质生活。，阅读了一下，写得很好，新编营养家常菜谱教您用最平常的食材，打造自己的拿手菜。新编营养家常菜谱内容分为二菜一汤营养食谱、三菜一汤营养食谱、鲜香快手菜和点心、夜宵几大部分，不仅教您如何快速做菜，还帮您设计好理想的菜品搭配，是您品味生活的好帮手。，巧烹菜肴美滋味一些原料在烹制过程中，即使有香味产生，也不够浓烈，或距离菜肴的要求还略有欠缺。这时，可以加入适量的调味料和原料，这称为点香。例如在菜肴火锅时，往往会加入一些香菜、香油、葱末等，就是运用这些材料本身具有挥发性的特性，通过短时间的加热，是其本身的香味迅速挥发，到达调香调味的目的。在加热一段时间后，让菜肴原料、调料的香味充分挥发出来，可最大限量产生理想的香味效应，称为提香。一般快手菜，由于原料和调料的加热时间短，很难将食材内部的原有香味散发出来。而焖、烧、扒、炖等烹调手

法虽然为利用香味素提供了条件，但所需的烹制时间的相对过长，又会使香味素在挥发中减少。所以，菜肴的提香应该视原料和调味料的材质和用量来决定。一些菜肴在烹制过程中需要用浓烈的香味覆盖表面，用其特殊的香味引起食用者的食欲，这便是裱香。例如熏肉、熏鸭、熏鱼等，就是运用不同的加热手法和熏料烹制而成。常用的熏料包括锯末、茶叶、白糖、大米、香樟树叶等，通过加热时产生的烟气给食物带来不同的香味，而且还能让食物本身具有抑菌、抗氧化的作用，使食物更利于保存。由于原料本身没有香味，也无异味，要烹制出香味，就需要借香。例如海参、鲍鱼等于货，虽然本身营养丰富，但所有具有挥发性的香味很小，因此菜肴的香味便只有从其他原料和调味料中获取，获取的方法一般有两种一是用挥发性的辛香料来炆锅二是和禽类、肉类及其用它们熬制的鲜汤共同加热。也可将两种方法结合，让菜肴的香味更加浓郁。。

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它

使用方便，容易上手，发货速度快，质量很好，京东服务很好太棒了！没话说了！在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快的。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过

青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

[健康中国：新编营养家常菜谱（第2版）_下载链接1_](#)

书评

[健康中国：新编营养家常菜谱（第2版）_下载链接1_](#)