

<<百姓厨房>>

图书基本信息

书名：<<百姓厨房>>

13位ISBN编号：9787122114952

10位ISBN编号：7122114953

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：董国成

页数：138

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：<http://www.tushu007.com>

前言

前言 巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？

不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

## 内容概要

本书是一本非常全面而又实用的巧做家常鱼虾的宝典。

全书共分为水鱼虾类和海水鱼虾类。

其中水鱼虾类有大家非常熟悉的鲫鱼、鲤鱼、草鱼等，海水鱼虾类有鲈鱼、带鱼、比目鱼等。

《百姓厨房:巧做家常鱼虾》中的每种鱼作者都贴心的为您介绍如何能够挑选新鲜的、每种鱼的营养成分是什么，还有在烹饪每种鱼时的烹饪技巧。

本书还用分步详解图的方式为大家展示了每道鱼的详细制作过程，精心为您搭配了每道鱼的配菜，并且还告诉您每道鱼的保健功效，让您吃得美味、吃得健康。

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1 淡水鱼虾类

## ?鲫鱼

- 01 豆瓣鲫鱼
- 02 红烧鲫鱼
- 03 葱油清烧鲫鱼

## ?鲤鱼

- 01 油泼鲤鱼
- 02 清蒸鲤鱼
- 03 糖醋鲤鱼

## ?鲶鱼

- 01 平锅鲶鱼
- 02 鲶鱼烧茄子
- 03 特色烧鲶鱼

## ?黑鱼

- 01 烧黑鱼腰
- 02 辣烧黑鱼片
- 03 黑鱼烧嫩豆腐

## ?草鱼

- 01 水煮草鱼
- 02 滑炒鱼片
- 03 饼子草鱼

## ?花鲢鱼

- 01 姜芽炖花鲢
- 02 水煮花鲢鱼
- 03 辣妹子煨花鲢

## ?白鲢鱼

- 01 白鲢煲日式豆腐
- 02 酸辣鱼腰
- 03 麻椒煮鱼块

## ?黄鳝

- 01 翡翠鳝鱼
- 02 红烧鳝鱼片
- 03 辣煨鳝鱼

## ?武昌鱼

- 01 红烧武昌鱼
- 02 清蒸武昌鱼
- 03 油泼武昌鱼

## ?河鳊

- 01 香辣河鳊
- 02 家常烧河鳊
- 03 梅菜笋丝烧河鳊

## ?河虾

- 01 香脆河虾
- 02 清炸河虾
- 03 油焖河虾

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

## ?青鱼

- 01 氽油青鱼
- 02 麻辣烫泡青鱼
- 03 干煸青鱼腰

## 2 海水鱼虾类

## ?鳘鱼

- 01 清蒸鳘鱼
- 02 油泼鳘鱼
- 03 干烧鳘鱼

## ?鲳鱼

- 01 糖醋鲳鱼
- 02 西湖醋鱼
- 03 红烧鲳鱼

## ?鲈鱼

- 01 红烧鲈鱼
- 02 蒜子冬菇烧鲈鱼
- 03 鲈鱼炖豆腐

## ?鲑鱼

- 01 清蒸鲑鱼
- 02 浇鲑鱼
- 03 鸳鸯鲑鱼

## ?带鱼

- 01 煎带鱼
- 02 清炸带鱼
- 03 红烧带鱼

## ?加吉鱼

- 01 清蒸加吉鱼
- 02 辣泼加吉鱼
- 03 五丝烧加吉

## ?小黄花鱼

- 01 红烧小黄花鱼
- 02 黄花鱼炖青菜
- 03 干炸小黄花鱼

## ?比目鱼

- 01 巧烧比目鱼
- 02 辣炒比目鱼丁
- 03 葱白蒸比目鱼

## ?红头鱼

- 01 家常烧红头鱼
- 02 红头鱼煲豆腐
- 03 辣煸红头鱼

## ?银鳕鱼

- 01 煎银鳕鱼
- 02 小炒鳕鱼丁
- 03 果银鳕鱼

## ?鼓眼鱼

- 01 脆炸鼓眼鱼

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

- 02 辣烧鼓眼鱼
- 03 醋烧鼓眼鱼
- ?舌头鱼
  - 01 干烧舌头鱼
  - 02 豉清蒸舌头鱼
  - 03 功夫舌头鱼
- ?黑头鱼
  - 01 黑头鱼煲豆腐海带
  - 02 清蒸黑头鱼
  - 03 陈皮烧黑头鱼
- ?海鳗
  - 01 辣炒海鳗
  - 02 盘龙海鳗
  - 03 酱爆海鳗
- ?老板鱼
  - 01 老板鱼煲豆腐
  - 02 麻椒煨老板鱼
  - 03 酸汤老板鱼
- ?沙丁鱼
  - 01 清炸沙丁鱼
  - 02 玉米渣沙丁鱼
  - 03 黑白芝麻裹沙丁鱼
- ?面包鱼
  - 01 两吃面包鱼
  - 02 柱候酱烧面包鱼
  - 03 煎面包鱼
- ?黄骨鱼
  - 01 山药煲黄骨鱼
  - 02 丝瓜滑炒黄骨鱼丁
  - 03 焖烧黄骨鱼
- ?面条鱼
  - 01 面条鱼鸡蛋炒青瓜
  - 02 面条鱼煲豆腐
  - 03 锅巴面条鱼
- ?鲍鱼
  - 01 壳鲍鱼
  - 02 奶汤鲍鱼
  - 03 肉末烧鲍鱼
- ?砺虾
  - 01 辣烧砺虾
  - 02 铁板砺虾
  - 03 椒盐砺虾球
- ?基围虾
  - 01 葱姜蒜子焖基围虾
  - 02 薯丝基围虾
  - 03 蓝莓基围虾



章节摘录

版权页：插图：



编辑推荐

《巧做家常鱼虾》彩色分布详解，营养美味一本全。

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼。

不仅会选菜，还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字.从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

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:<http://www.tushu007.com>