

<<大众菜谱精选328例>>

图书基本信息

书名：<<大众菜谱精选328例>>

13位ISBN编号：9787229003234

10位ISBN编号：7229003237

出版时间：2009-1

出版时间：《健康餐桌》编委会 重庆出版集团，重庆出版社（2009-01出版）

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

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>

<<大众菜谱精选328例>>

前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

<<大众菜谱精选328例>>

内容概要

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

<<大众菜谱精选328例>>

书籍目录

Part01 健康肉菜猪肉凉拌耳丝/蒜苗五花肉/生爆盐煎肉烧蒸扣肉/软炸里脊条/蒜味猪排/芝麻小排红焖肘子/酱汁猪蹄/红焖猪蹄红烧蹄筋/苦瓜烧猪尾软酥猪腰/洋葱炒猪肝/辣香肥肠百合炖猪肚/芹菜炒猪心/水煮猪杂牛肉坚果煲牛腩/萝卜炖牛肉/啤酒烩牛肉洋葱黑椒牛柳/咖喱牛小排/香煎牛肉扒酥炸牛肉卷/葱烧牛蹄筋/番茄牛尾酸辣牛百叶/浓香牛杂/凉瓜牛肚羊肉胡萝卜炖羊肉/板栗烧羊肉/扒羊肉条红油羊肚丝/羊肝炒菠菜/泡椒羊杂兔肉宫保兔肉/虎皮兔肉/山药炖兔肉/青豆炒兔肉丁鸡·鸭·鹅香辣鸡腿/香蒜焖鸡肉草菇鸡心/麻辣鸭脖子/咖喱鸭掌糟蒸鸭翅/烩鸭杂/腐乳炖鹅禽蛋鸡蛋炒菠菜/鱼片蒸蛋/虎皮鸭蛋豆苗扒鹌鹑蛋/糖醋鹌鹑蛋/咸蛋黄焗虾仁畜肉各部位图示及烹饪原则Part02 美味时蔬花叶类生菜沙拉/剁椒大白菜/干贝圆白菜清炒油麦菜/鸡蓉菜心/蒜香空心菜/麻辣圆白菜白灼芥蓝/豆筋皮炒韭菜/魔芋烩豌豆苗松仁茼蒿/素扒菜花/奶汁口蘑烧菜花根茎类兰花冬笋/西芹炒熏干/乳香土豆粒炆拌土豆丝/山药烩香菇/水煎山药萝卜干毛豆/胡萝卜炒果仁/炸洋葱酸辣莲藕/百合煮香芋/百合炖雪梨瓜茄类番茄草菇/番茄鸡丁/番茄酿丝瓜冬瓜炖排骨/南瓜炖土豆/黄瓜泡菜苦瓜炒猪肝脆皮茄子/糖醋西葫芦丁鲜豆类毛豆炒蛋/毛豆煎臭豆腐/椒盐毛豆干烧四季豆/雪菜肉末四季豆/扁豆炒山药Part03 鲜美水产家常鱼类草鱼豆腐/醋熘草鱼丁/清炖鲤鱼山楂鲤鱼块/酱焖鲫鱼/海带炖鲫鱼/软蒸鲟鱼片松鼠鲈鱼/醋烹武昌鱼/炸熘鳊鱼蛋煎鳊鱼/干煎黄花鱼/椒盐黄花鱼虾蟹类辣汁炒花蟹/清蒸蟹/红烧大虾/玉米脆皮虾虾米鲜蘑/虾仁扒海参贝类蛤蜊鲫鱼/芹菜炒蛤蜊肉/牡蛎丝瓜鲜奶扇贝/原汁海螺/葱爆蛭子其他海产品类芝麻双丝海带/炆海带丝/海带扒冻豆腐/海带炖肉海白菜烧猪耳/紫菜炒鸡蛋/海蜇拌豆腐皮/椒麻海蜇家常鱼类的图示以及最佳烹饪技巧Part04 百变主食喷喷香米饭什锦炒饭/腊肉玉米炒饭/野菜拌饭黄瓜糙米饭/牛肉洋葱盖浇饭/花生排骨汤饭/鸡腿菇虾仁烩米饭美味粥核桃燕麦粥/皮蛋糙米粥/胡萝卜猪肝粥/奶香鸡肉粥银鱼苋菜粥/芹菜豆腐粥/黑芝麻甜奶粥/银耳莲子粥好吃面酸辣汤面/排骨汤面/香菇鸡丝汤面香椿凉面/葱爆羊肉炒面/牛肉丝拌面葱油拌面豆角焖面/酸辣面疙瘩Part05 滋补汤羹畜肉禽蛋黄豆芽肉丝汤/荷兰豆肉片汤/冬瓜海带排骨汤榨菜肉丝汤/酸菜鸡丝汤/枸杞子牛肝汤/金针菇蛋汤菌豆蔬果百菌鲜菇汤/白菜豆腐汤/番茄豆腐羹/海带黄豆汤胡萝卜芹菜汤/海味浓汤娃娃菜/淡菜茼蒿汤/杂果冰汤水产海鲜草菇鱼头汤/鳝鱼汤/胡椒海参汤/奶油大虾汤Part06 健康肉菜猪肉家常回锅肉/香醇锅包肉/风味小炒肉酸甜猪蹄/水晶猪蹄/糖醋猪腰/泡椒烧猪尾茭白炒猪肝/芸豆炖猪肚/凉拌猪心/腊肉炒韭菜牛肉鱼香牛肉丝/香辣牛板筋/鸡血藤牛腩煲/木瓜炖牛排羊肉栗子焖羊腱/脆皮羊肉卷/蜜枣羊肉/五香酱羊蹄兔肉干焗兔肉/红油兔肉丁/辣味兔肉干/绿豆芽炒兔肉丝鸡·鸭·鹅鸳鸯鸡排/腊鲜鸭肝/酸辣鸭杂/红烧鹅肉鹌鹑·鸽肉五味脆皮鹌鹑/口蘑炖鹌鹑/椒盐乳鸽/炸糟香乳鸽禽蛋蛋白丸子/蛋黄里脊卷/葱味鹅蛋/咸鸭蛋蒸肉花叶类奶油圆白菜/香辣白菜条/芝麻油菜生菜炒豆腐/椒丝空心菜/椒乳茼蒿/软炸菜花/滑子菇炒小白菜根茎类芹菜肉松/芹菜鱼丝/软炸土豆条/山药焗蛋黄洋葱焖鱼/萝卜丝拌蜆皮/脆爽鲜藕片/莲藕豆腐瓜茄类番茄炒鸡蛋/番茄炒鱼片/南瓜炒虾米/冬瓜夹火腿鲜豆类毛豆烧鲜贝/二冬烧扁豆/姜末拌四季豆/麻辣扁豆丝Part07 鲜美水产家常鱼类红烧草鱼/粉蒸草鱼块/冬瓜炖鲤鱼剁椒蒸鳙鱼头/糖醋鲫鱼/菊花鲈鱼/木耳烧黄花鱼干炸带鱼/汁香鳊鱼/椒盐三文鱼/腰果鳕鱼丁红油泥鳅/麻辣鳝鱼卷/蒜蓉鱿鱼/葱爆鱿鱼虾蟹贝类红酒焗基围虾/虾仁拌莼菜/虾仁炒芹菜/笼蒸河蟹/蟹黄豆腐其他海产品类醋拌海带丝/山楂海带丝/紫菜素火腿卷/鸡丝拌海蜇Part08 百变主食馒头·花卷·包子·烧卖葱香咸花卷/双色馒头/荞麦面馒头狗不理包子/糯米烧卖/猪肉烧卖/青椒锅贴水饺·馄饨三鲜水饺/鸡肉水饺/炸馄饨/红油龙抄手汤圆芝麻汤圆/巧克力汤圆/醪糟玉米汤圆/炸红豆沙汤圆酥饼·火烧香酥饼/莲蓉酥饼/芝麻火烧/驴肉火烧点心·面包·蛋糕什锦点心/草莓小点心/咖喱面包/椰蓉面包Part09 滋补汤羹畜肉禽蛋双菇肉丝羹/火腿豆丝汤/笋片羊肉汤菌豆蔬果蚕豆雪菜汤/生菜豆皮汤/樱桃甜汤/西米苹果羹/莴笋叶豆腐羹水产海鲜豆腐海鲜汤/黑鱼冬瓜汤/三鲜苦瓜汤/虾仁莼菜汤/海蜇冬瓜汤附录 做菜怎样保持营养成分

<<大众菜谱精选328例>>

章节摘录

插图：

<<大众菜谱精选328例>>

编辑推荐

《健康餐桌14:大众菜谱精选328例》让您重塑厨房生活信心，体味健康美味家常菜，精选创新烹饪方法，自由设计营养每一餐。

<<大众菜谱精选328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:<http://www.tushu007.com>