

<<家常川菜328例>>

图书基本信息

书名：<<家常川菜328例>>

13位ISBN编号：9787229003258

10位ISBN编号：7229003253

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>

<<家常川菜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。

<<家常川菜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。

<<家常川菜328例>>

书籍目录

川味十足招牌凉菜开胃荤菜四川腊肉/四川熏肉/椒麻肚头芥末肚仁/姜汁腰片/卤味千层耳/盐水猪肝夫妻肺片/麻辣牛肉丝/生拌牛百叶酱羊腱子/蒜泥羊肝/怪味鸡丝泡椒鸡杂/泡椒鸡爪/水晶鸭芥末鸭掌/熏兔肉爽口素菜香辣圆白菜/椒油芹菜/炆辣黄瓜条拌萝卜皮/腌辣茄子/拌三鲜芥末菠菜段/麻辣莴笋/泡椒黑木耳/蜜汁酿藕绿豆芽拌蛋皮/酸甜蚕豆/缠丝豆角琥珀花生/四川泡菜/川北凉粉香辣豌豆/椒麻扁豆/川味豆卷椿芽蚕豆/青椒皮蛋正宗川味麻辣诱惑经典热菜下饭肉菜东坡肘子/香辣回锅肉/五花肉炒豆腐干平菇炒肉片/毛血旺甜椒香肚/肥肠豆花/火爆腰花/烟熏排骨椒盐蹄膀/干煸牛肉丝/麻辣牛肉干/干烧牛蹄筋茄汁牛排/牛肉酥丸/小笼粉蒸牛肉红烧羊肉/黄焖兔/麻辣兔片醋熘子鸡荷叶粉蒸鸡/香辣童子鸡酥皮鸡翅/香酥鸭/银杏鸭脯魔芋烧鸭/荷叶鸭子健康素菜清汤白菜/韭黄炒干丝/奶汤素烩/鱼香茄饼辣汁茄丝/明珠菜心/白汁菜心/炆炒空心菜糖醋炆圆白菜/青椒炒茄丝/虎皮尖椒泡椒魔芋/扒双素/素炒胡萝卜红烧萝卜/酿苦瓜/炆炒黄瓜/麻辣冬瓜香酥山药/青椒炒藕丝鱼香茭白干烧茭白/清炒豌豆苗/干煸冬笋/鸡丝炒冬笋干烧草菇口蘑烧腐竹/玉兰片猴头菇鲜香水产豆花鱼片/酸菜鱼/糖醋脆皮鱼红烧鲳鱼/粉蒸鲶鱼/香辣带鱼葱酥鲫鱼酸辣鱿鱼丝/泡椒鳝片清蒸乌鱼/豆瓣鲫鱼/沙锅鱿鱼麻辣鳝丝/一品海参/黄焖大虾宫保虾仁香辣肉蟹/鱼香鲜贝/竹荪白果营养豆蛋荷包豆腐/麻婆豆腐/海带炖豆腐/清炒荷兰豆鱼香毛豆/青椒土豆丝/丝瓜炒鸡蛋/凉瓜煎蛋新川菜的创新烹饪秘诀蜀地主食·汤羹·小吃巧做主食四川凉面/宋嫂面/成都酸辣面酸辣粉/红烧肥肠粉/三鲜米线/番茄蛋花米线尖椒肉丝米线/麻辣河粉/腊肉炒河粉鱼香炒饭/辣子鸡丁盖饭/鱼香茄子盖饭特色汤羹红白豆腐汤/猴头豆苗汤/鸡腿菇乳鸽汤酥肉汤/酸菜肉丝汤/豌豆肥肠汤鲤鱼羊肉汤/番茄老鸭汤/鸡蓉豆花汤银耳鳕鱼片汤/银丝鲫鱼汤/酸辣海参汤风味小吃芝麻肉丸/珍珠丸子/红油水饺龙抄手/干贝肉豆花/牛肉焦饼三鲜烧卖/四川汤圆/毛肚火锅招牌凉菜荤菜怪味白肉/芥末拌肚丝/酱牛肉麻辣牛筋/五香驴肉/凉拌鸭肠/香酥带鱼五香熏鱼/酒醉河蟹/椒盐酥虾/柠檬墨鱼素菜芝麻菠菜/麻酱茄泥/蒜泥豇豆/红辣白菜辣萝卜条/辣油瓜皮/姜汁黄瓜/凉拌生笋/蒜泥莴笋双色银芽/香糟豆芽/油炸黄豆/脆甜花生仁蜇皮拌粉丝/芥末凉粉/辣味粉皮/冰白糖银耳经典热菜肉菜水煮肉片/咸烧白/蒜香盐煎肉糖醋里脊/粉蒸排骨/鱼香肉丝/干煸肥肠蝴蝶猪头/香菇脑花/鱼香午餐肉/小笼蒸牛肉红烧牛筋/香碎牛柳/清炖羊肉/桂花羊肉花椒鸡丁/鱼香脆皮鸡/椒辣太白鸡/宫保鸡丁蛋酥鸭子/熘鸭肝/红烧鸭舌/姜爆鸭丝素菜酱烧茄子/豆瓣茄子/板栗白菜/鱼香白菜卷裹炸香芹/醋熘黄瓜/家常焖苦瓜/辣椒炒苦瓜/酸辣土豆丝香油桂花土豆/酱烧茭白/烧菜花/酿青椒/素炒山药片水晶南瓜/炸香椿/鱼香猴头菇/干锅茶树菇水产麻辣鱼条/番茄鱼片/辣子鱼块/回锅豆豉鲫鱼沙锅鱼头/三鲜鱼肚/鱿鱼豆腐/五福鱼丸水煮鱼/居家煮鳝鱼/泡菜烧带鱼/红烧甲鱼泡椒河鳗/南卤醉虾/竹荪四素/香辣牛蛙豆蛋醉豆花/东坡豆腐/杏仁豆腐/臊子蒸蛋雪花扁豆泥/茄汁鹌鹑蛋/鱼香鹌鹑蛋/椿芽烘蛋主食·汤羹·小吃主食鸡丝凉面/川味担担面/怪味凉面宜宾燃面/麻辣米线/榨菜肉丝米线/三鲜河粉酸豇豆肉末粉/蔬菜炒饭/尖椒腊肉盖饭/回锅肉炒饼汤羹酸辣汤/冬菜鸡蛋汤/竹笋双菇汤/榨菜里脊片汤/酸辣脑花羹牛肉鸡蛋汤/酸辣牛肉汤/鸡丝榨菜汤/香菇炖鸡汤/口蘑鸭球汤小吃糖醋丸子/南瓜饼/炸春卷/炸元宵八宝炒年糕/醪糟汤圆/软炸荷花/海味火锅附录经典四川泡菜的腌制秘诀

<<家常川菜328例>>

章节摘录

插图：

<<家常川菜328例>>

编辑推荐

《健康餐桌16:家常川菜328例》中收录的均为红油、麻辣、酸辣、怪味、椒麻等菜品，可谓正宗川菜。在家品味正宗川菜。中国烹饪协会和美食营养专业委员会共同推荐。

<<家常川菜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>