

<<新编拿手家常菜328例>>

图书基本信息

书名：<<新编拿手家常菜328例>>

13位ISBN编号：9787229003289

10位ISBN编号：7229003288

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

字数：70000

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>

## <<新编拿手家常菜328例>>

### 内容概要

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？

《新编拿手家常菜328例》精选全国普及率最高、广受大众喜爱拿手家常菜328例，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；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，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精打细算数百例家常菜肴，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。

## &lt;&lt;新编拿手家常菜328例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 从小爱吃的家常菜 妈妈拿手的馋嘴肉食 东坡肉/家常扒五花肉/红油猪蹄筋 滑溜里脊丝/猪肉炖粉条/板栗炖排骨/梅菜扣肉 爆炒腰花/熘肥肠/番茄炖牛腩 土豆烧牛肉/川香牛舌/牙签羊肉 椒盐小羊排 孜然羊肝/圣女果炒鸡片 小煎鸡米/五香酱鸭/盐水鸭肝/卤鹅翅 剁椒鱼头/西湖醋鱼/红烧鲤鱼块/清蒸鲈鱼 全家最爱的清新蔬菜 拍黄瓜/凉拌空心菜/凉拌萝卜丝 凉拌豆腐/糖拌番茄 香菇奶白菜/蚝油生菜/手撕圆白菜 醋熘白菜/炆炒茼蒿/清炒豆苗 西芹山药木瓜/炒西蓝花/清炒佛手瓜/香椿炒鸡蛋 炒青椒/清炒苦瓜/爆香茄条/炒藕片 清炒土豆丝 油焖四季豆/清炒扁豆/炒黄豆芽 外婆常做的五谷杂粮 阳春面/过桥面/鸡丝凉面 茄汁牛肉面/五色面疙瘩/艾窝窝 白云豆腐烧卖/红苕粿/荤素水煎包/韭菜合子 元宝馄饨/番茄蛋炒饭/紫米八宝饭 牛肉炒饭/红薯小米粥/高粱米粥 一学就会的滋补汤羹 什锦小白菜汤/白菜粉丝汤/酸辣汤 家常豆花汤/豆腐菠菜汤/番茄鸡蛋汤 口蘑锅巴汤/肉片冬瓜汤/苦瓜肉片汤/酸菜白肉粉丝汤 番茄排骨酥汤/海带丝排骨汤/娃娃菜猪肚汤/金针红枣鸡丝汤 肉片鸡蛋蔬菜汤/香菇鸡翅汤 羊杂碎汤/鱼头豆腐汤/牡蛎豆腐汤/海米冬瓜海带汤 三鲜汤/时蔬海鲜汤/虾皮白菜汤 紫菜虾皮蛋花汤/银耳莲子雪梨汤/芋圆甜汤 家常15种食材存放技巧Part 02 家常拿手招牌菜 招牌菜 酸菜鱼/鱼头泡饼/板栗烧鳗鱼 羊肉焖豆腐/青豆烧兔肉/纸包葱香鸡翅/辣酱手撕鸡 五香酱肉/千层脆耳/腐乳蒸猪蹄/黄花菜炒牛肉丝 焖烧鸡心/炒鹅腿片/豉油皇乳鸽/蒜蓉粉丝蒸扇贝 拿手蔬菜 炆芥菜 凉拌芹菜/椿芽拌豆腐/海米烧油菜 豆豉鲮鱼油麦菜/栗子烧白菜/爽口白菜 珊瑚菜花/辣炒茭白 经典主食 玉米面发糕/扬州炒饭/蒸火腿冬瓜饭 玉米饭团/八宝莲子粥/山药桂圆粥 岐山臊子面/素菜馄饨 家常炸酱面/翡翠烧卖/韭菜煎饼/开封灌汤包 美味汤羹 肉片豆腐汤/番茄肉丸汤/山药排骨汤/鲜奶炖鸡汤 西湖牛肉羹/酸辣鱿鱼汤/海米白菜汤/南瓜土豆浓汤Part 03 厨艺升级私家菜 可口荤菜 红烧大排/飘香肉串/五香牛腱肉 麻辣牛板筋/油爆羊肚/贵妃鸡翅/干烧鲫鱼 爽口蔬菜 豆豉红椒炒空心菜梗/粉丝蒸大白菜/番茄荸荠 萝卜丝炒蕨根粉/干炸藕合/水煮鲜笋 辣味玉米笋/腐乳汁茭白/洋葱炒豆干 泡椒四季豆/山药烩香菇/芥蓝鸡腿菇 百变主食 肉丝汤面 四喜饺子/鸡蓉虾仁馄饨 佛手枣泥包/紫菜肉丝卷/芝麻烧饼 赖汤圆/虾皮杭椒炒饭/腰果麻团 营养汤羹 莲藕玉米排骨汤/香菇翅尖汤/核桃老鸽汤/鱼丸莼菜汤 宋嫂鱼羹/干贝海带排骨汤 最常用的刀工技法Part 01 从小爱吃的家常菜 妈妈拿手的馋嘴肉食 京酱肉丝/排骨炖干豆角/白切肘子 熘肝尖/葱扒小蹄/红烧肚块/芥蓝炒牛肉 干煸牛肉丝/青椒牛柳/葱爆羊肉/清蒸小鸡 棒棒鸡丝/小鸡炖蘑菇/脆香鸭舌/葱爆鸭片/三色蒸蛋 干炸黄花鱼/皮蛋豆腐/清蒸武昌鱼/糖醋辣味虾/咸蛋黄焖南瓜 全家最爱的清新蔬菜 土豆蘑菇沙拉/凉拌木耳/凉拌金针菇/红油笋丝/芹菜拌桃仁 酸辣白菜心/芝麻小白菜/炆炒圆白菜/炒黄花菜/清爽西蓝花 蒜末苋菜/芥菜烧冬笋/酸辣藕丁/豆芽炒 韭菜/炒木樨黄瓜 豆豉苦瓜/酸辣 土豆丝/茼蒿烧豆腐/炒素三丝/五彩素拉皮 外婆常做的五谷杂粮 肉丝炒面/馄饨面/担担面/蔬菜摊饼/豆沙春卷 枣糕/锅贴/清香荷叶饭/玉米面蔬菜粥 一学就会的滋补汤羹 菠菜金钩白玉汤/丝瓜竹笋汤/番茄豆腐汤/肉末瓜片汤/排骨冬瓜汤 绿豆老鸭汤/海带丝汤/银耳清汤/平菇肉末粉丝汤Part 02 家常拿手招牌菜 招牌肉菜 粉蒸肉/蟹黄狮子头/香卤猪舌 白菜炒五花肉/仙人掌焖猪蹄/麻辣百叶/水煮牛肉 拿手蔬菜 凉拌侧耳根叶/腌西蓝花/核桃仁炒韭菜/素烧茄子 番茄炒菜花/香菇炒豆腐皮/清汤娃娃菜/油焖春笋/口蘑椒油小白菜 经典主食 朝鲜冷面/过桥米线/咖喱牛肉粉/竹筒蒸饭/糯香糍粑 炒年糕/猪瘦肉大葱蒸饺/皮蛋瘦肉粥/黄焖鸡粥 美味汤羹 腐竹韭黄皮蛋汤/雪菜笋丝汤/鸡丝紫菜汤/火腿冬瓜汤/菠萝鸡汤 酸菜牡蛎汤/豆腐鳊鱼羹/冬瓜薏米鲫鱼汤/海鲜丸子汤Part 03 厨艺升级私家菜 可口荤菜 香糟肘子/茶香猪心/凉拌牛百叶 葱烧羊蹄筋/芙蓉鸡片/番茄鱼/油爆鱿鱼卷 爽口蔬菜 芥末菠菜/芙蓉丝瓜/蚕豆百合/毛豆蒸香干 爆炒四素/蚝油鲜菇/金菇鸡毛菜/猴头菇炖豆腐/尖椒炒牛肝菌 百变主食 打卤面/鱼汤小刀面/羊肉泡馍/萝卜丝饼 糖不用/芸豆猪瘦肉水饺/人参雪蛤粥/炒八宝饭 营养汤羹 花生仁红枣排骨汤/素罗宋汤/菊花肉片汤/黄豆蹄筋汤/莲子猪肚汤 鸭架豆腐汤/香菇笋鸡汤/章鱼骨髓汤/木瓜鱼汤/莲藕金笋牛腱汤 黄瓜金针菇汤/草菇鸡毛菜汤/银耳山药甜汤/百合山药枸杞甜汤附录 自制家常开胃小咸菜的秘诀



<<新编拿手家常菜328例>>

章节摘录

插图：

<<新编拿手家常菜328例>>

编辑推荐

《健康餐桌13:新编拿手家常菜328例》是中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐。追求好而实惠的吃法，集美味、健康、简便为一体的美食菜谱。

<<新编拿手家常菜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>