

<<新编家常菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜谱>>

13位ISBN编号：9787229004033

10位ISBN编号：7229004039

出版时间：2009-3

出版时间：石万荣 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-03出版)

作者：石万荣 编

页数：319

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>

<<新编家常菜谱>>

前言

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养，来维持生命和增进健康。

时至今日，人们的饮食消费观念、对待饮食的态度，以及实现饮食行为的方式正发生着巨大的变化。

人们开始更加关注饮食的营养、保健作用，更是将“吃”提升到了享受美食的高度。

平衡膳食，合理搭配几千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。

”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是生存的基本。

但是，究竟该吃什么，怎么吃，仍然是大多数现代人需要深入了解的一个问题。

本书根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了1000例原料易得的家常食谱，使您的饮食更加丰富多彩。

健康烹调，营养升级只有采用健康的烹调方法，才能使食物最大限度地发挥营养功效。

书中设置了“大厨解密21种健康烹调法”、“菌菇类辨识和选购技巧”、“猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法”、“分步图解家常水产基本刀法”等内容，关注您烹饪过程中的每一个环节，让您享受烹饪的同时，也能带给家人实实在在的关爱。

<<新编家常菜谱>>

内容概要

《新编家常菜谱》根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了1000例原料易得的家常食谱，使您的饮食更加丰富多彩。

几千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。

”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是生存的基本。

但是，究竟该吃什么，怎么吃，仍然是大多数现代人需要深入了解的一个问题。

<<新编家常菜谱>>

作者简介

石万荣，中国烹饪大师、北京特级烹饪大师、中国烹饪协会名厨专业委员会委员、北京烹饪协会副秘书长、中国餐饮业国家一级评委、国家职业技能鉴定专家委员会中式烹调委员、国家职业技能竞赛裁判员、中国烹饪协会常务理事、老根人家新京味餐饮有限公司董事长。

石万荣大师烹调技术精湛，热衷于中国传统烹饪事业，1976年从厨至今已经历了30多年的厨艺生涯，授业徒弟遍布祖国大江南北，现其中已有20多位取得全国烹饪大赛特金奖。

<<新编家常菜谱>>

书籍目录

大厨揭秘21种健康烹调法Part01 蔬菜·菌类篇Chapter01 白萝卜蛋香萝卜丝 / 白萝卜炒肉片甜酸萝卜条 / 萝卜烧排骨 / 牛肉烧白萝卜糖醋心里美萝卜 / 椒油萝卜丝 / 萝卜泡菜 / 辣味萝卜丝Chapter02 胡萝卜回锅胡萝卜 / 胡萝卜炒雪菜 / 胡萝卜炖牛肉胡萝卜炒鸡蛋 / 糖醋胡萝卜丁 / 拌胡萝卜粉丝Chapter03 山药山药枸杞 / 彩椒炒山药 / 山药炖牛腩凉拌山药丝 / 山药虾仁 / 拔丝山药 / 木耳炒山药Chapter04 土豆酸辣土豆片 / 鸡蓉土豆泥 / 醋熘土豆丝尖椒土豆丝 / 乳香土豆粒 / 地三鲜咖喱土豆鸡块 / 炝拌土豆丝 / 鱿鱼土豆丝 / 蒜香土豆丝Chapter05 芋头芋头玉米泥 / 粉蒸芋 / 香芋炒牛肉红烧香芋 / 家常芋头烧排骨烹饪知识检索大厨揭秘21种健康烹调法家常调味品的健康使用菌菇类辨识和选购技巧猪、牛、羊分区和最佳烹调方法分步图解产基本刀法煮汤调味有诀窍Chapter06 莴笋清炒莴笋 / 椒油笋丝 / 莴笋炒牛肉丝Chapter07 莲藕清炒藕片 / 麻辣藕丁 / 苦瓜藕丝酸甜藕合 / 鱼香藕丁醋糖藕片 / 藕片炒肉 / 糯米藕Chapter08 芹菜芹菜炒牛肉 / 芹菜鱼丝 / 熏干炒芹菜芹菜烧豆腐 / 虾仁香芹 / 香芹炒瘦肉拌芹菜黄豆 / 凉拌芹菜叶 / 芹菜拌核桃仁Chapter09 蒜薹蒜薹鱼片 / 蒜薹炒肉丝 / 蒜薹炒羊肉蒜薹炒腊肉 / 蒜薹鹌鹑蛋 / 熏干炒蒜薹 / 蒜薹拌黄豆Chapter10 冬瓜海米冬瓜 / 冬瓜烧蟹肉 / 肉末烧冬瓜干贝冬瓜 / 草菇冬瓜 / 蟹棒烧冬瓜香菇冬瓜 / 蒜泥冬瓜 / 冬瓜炒鸭肉Chapter11 南瓜脆炒南瓜丝 / 咸鸭蛋焗南瓜 / 南瓜炒牛肉素烧南瓜 / 鸡丁炒南瓜 / 百合南瓜盅Chapter12 西葫芦西葫芦炒鸡蛋 / 酸辣西葫芦 / 清炒西葫芦Chapter13 番茄番茄炒鸡蛋 / 番茄虾仁 / 番茄炒牛肉片番茄炒玉米粒 / 凉拌番茄 / 番茄冻 / 洋葱炒番茄番茄拌三丝 / 番茄蘑菇 / 番茄炒鱼片Chapter14 苦瓜苦瓜炒牛肉 / 苦瓜炒猪肝 / 苦瓜摊鸡蛋香菇苦瓜 / 苦瓜炖牡蛎 / 干炒苦瓜 / 爽口苦瓜Chapter15 黄瓜黄瓜拌鸡丝 / 黄瓜炒冬笋 / 虾皮炒黄瓜片黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 双耳炝黄瓜姜汁黄瓜 / 腐竹黄瓜 / 酸辣瓜条Chapter16 茄子蒜泥茄子 / 干煸茄子 / 香煎茄片鱼香茄合 / 茄子炒牛肉酱爆茄子 / 多味茄泥 / 辣炒茄子Chapter17 柿子椒鸡丝柿子椒 / 青红椒牛肉丝 / 柿子椒拌虾仁Chapter18 尖椒虎皮尖椒 / 尖椒炒肉丝 / 尖椒炒玉米尖椒豆腐皮 / 尖椒苦瓜Chapter19 四季豆干煸四季豆 / 香菇四季豆 / 双香四季豆榄菜肉末四季豆 / 姜汁四季豆丝 / 粉蒸四季豆四季豆炒肉片 / 彩色四季豆Chapter20 豇豆泡豇豆焗排骨 / 泡豇豆炒肉末 / 泡豇豆鱼丁芝麻酱拌豇豆 / 泡脆豇豆 / 凉拌豇豆Chapter21 大白菜醋熘白菜 / 酸辣白菜 / 素鸡烧白菜冬菇烧白菜 / 鱼香白菜 / 油焖白菜心白菜木耳 / 栗子炖白菜 / 糖醋白菜丝 / 爽口菜帮Chapter22 小白菜芝麻小白菜 / 炝炒小白菜 / 肉末粉丝小白菜口蘑椒油小白菜 / 小白菜炒豆腐Chapter23 圆白菜醋熘圆白菜 / 辣炒圆白菜 / 鲜蘑圆白菜酸酪圆白菜 / 圆白菜炒小虾 / 芝麻圆白菜圆白菜煎鸡蛋 / 宫保圆白菜 / 水捞甘蓝Chapter24 紫甘蓝素炒紫甘蓝 / 醋熘紫甘蓝 / 爽口紫甘蓝Chapter25 黄花菜黄花菜炒肉丝 / 黑木耳炒黄花菜 / 猪血黄花菜Chapter26 韭菜韭菜炒鸡蛋 / 韭菜炒猪肝 / 核桃仁炒韭菜韭菜墨鱼丝 / 韭菜炒河虾 / 韭菜豆腐丝 / 韭黄炒鳝丝家常调味品的健康使用Chapter27 菜花菜花青豌豆 / 红烧菜花 / 腊肉炒菜花清炒鲜菇菜花 / 炝拌菜花 / 珊瑚菜花番茄炒菜花 / 菜花炒肉片Chapter28 油菜海米油菜 / 蘑菇油菜 / 猴头菜心蒜蓉油菜 / 油菜叶拌豆丝 / 油菜银鱼丝 / 油菜炒虾仁Chapter29 绿豆芽鸡丝炒银芽 / 绿豆芽炒菠菜 / 青椒绿豆芽绿豆芽炒肉丝 / 黄瓜拌绿豆芽 / 清炒绿豆芽Chapter30 油麦菜麻酱油麦菜 / 豆豉鲮鱼油麦菜 / 蒜蓉油麦菜Chapter31 菠菜鸡蛋炒菠菜 / 香油拌菠菜 / 菠菜炒虾仁芝麻菠菜 / 菠菜烩香菇 / 虾皮拌菠菜 / 麻酱菠菜Chapter32 香菇香菇油菜 / 芦笋扒香菇 / 香菇栗子香菇烧菜花 / 山药烩香菇 / 香菇鱿鱼香菇鱼片 / 香菇豆腐Chapter33 平菇平菇炒板栗 / 平菇炒豌豆 / 平菇肉片红烧平菇 / 鲜蘑炒黄瓜 / 鲜蘑炒豌豆蘑菇烧土豆 / 蘑菇炖豆腐Chapter34 金针菇凉拌金针菇 / 金针菇拌萝卜丝 / 金针拌韭菜金针菇炒肥牛 / 金针菇炒双耳 / 金针菇炒鸡丝 / 白菜烧三菇Chapter35 黑木耳凉拌木耳丝 / 木耳炒西芹 / 青椒木耳鸡蛋炒木耳 / 三丝拌木耳 / 木耳炒肉片 / 木耳烧白菜Chapter36 银耳拌银耳 / 榨菜炒银耳 / 银耳炖木瓜银耳炒肉丝 / 胡萝卜拌银耳菌菇类辨识和选购技巧Part02 畜肉篇Chapter01 猪肉回锅肉 / 锅包肉农家小炒肉 / 抓炒里脊 / 粉蒸肉毛氏红烧肉 / 京酱肉丝 / 梅菜扣肉红烧狮子头 / 生爆盐煎肉 / 茶树菇炒五花肉辣子肉丁 / 滑溜里脊 / 蒜蓉白肉Chapter02 猪排骨糖醋排骨 / 豉汁蒸排骨 / 粉蒸排骨咖喱酱排骨 / 香酥大排 / 木瓜炖排骨椒盐排骨 / 酱香腔骨Chapter03 猪肘子黄精蒸猪肘 / 东坡肘子香卤猪肘 / 鱼香全肘福寿肘子 / 红枣扣猪肘Chapter04 猪蹄红烧猪蹄 / 五香猪蹄 / 酱猪蹄Chapter05 猪肝爆炒猪肝 / 鱼香肝尖 / 盐水猪肝萝卜片炒猪肝 / 菠菜炒猪肝黄瓜片炒猪肝 / 洋葱炒猪肝 / 冬笋炖猪肝Chapter06 猪腰核桃腰片 / 芹菜炒猪腰 / 木耳腰花韭菜炒猪腰 / 韭黄拌腰丝 / 火爆腰花Chapter07 猪肚爽口毛肚 / 三色肚片 / 麻辣肚

<<新编家常菜谱>>

丝Chapter08 猪肠辣香肥肠 / 扒大肠油菜卤辣味肥肠 / 粉蒸肥肠Chapter09 猪头肉白菜拌猪头肉 / 炒猪耳脆 / 麻辣耳丝凉拌耳丝 / 红油耳丝 / 拌猪耳丝Part03 禽蛋篇Part04 水产篇Part05 豆制品篇Part06 主食篇Part07 汤羹篇Part08 饰品篇

<<新编家常菜谱>>

章节摘录

插图：

<<新编家常菜谱>>

编辑推荐

《新编家常菜谱》有百吃不厌的诱人菜式，科学全面的营养搭配。

新手学厨，高手晋级，家庭必备权威菜典。

1000例经典家常菜：蔬菜、肉类、菌豆、水产、汤羹、主食、饮品，每日必需菜品，一个都不少；食材搭配巧组合，天天美味不重样。

名厨讲解：教您不可不知的健康烹调法以及科学合理的营养搭配，让您和家人在平衡膳食中收获健康。

千种美味，自由搭配：一书在手，冷热荤素、麻辣鲜香，如此搭配一番，便妙手成席，哪怕选择其中的一菜一汤，照样吃得酣畅淋漓。

防溅水，防油污的实用膳食宝典。

<<新编家常菜谱>>

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>