

<<精选家常菜大全>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜大全>>

13位ISBN编号：9787501991426

10位ISBN编号：7501991421

出版时间：2013-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：高杰 编

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>

<<精选家常菜大全>>

内容概要

《精选家常菜大全》的内容与市场现有菜谱书相比内容更有新意，也绝对靠谱。

《精选家常菜大全》选菜历时一月有余，征求众多吃货，力求让读者一看目录就爱不释手。

此书分上下两大篇章，上篇包括馋嘴畜肉、诱人禽蛋、鲜香水产、清新蔬果、营养菌豆、健康主食、滋补汤羹、养生粥膳、可口饮品等近400道菜品；下篇包括香辣下饭菜、私家靓菜、拿手宴客菜、微波炉家常菜、电饼铛家常菜、烤箱家常菜、电饭锅家常菜等近200道菜谱。

此外还附赠阳台种菜、家制小咸菜等内容。

读者可根据自己的需求查找菜谱，力求给读者带来最大的方便。

《精选家常菜大全》的内容还与时俱进，增加了当下百姓关注的问题，如食品安全、食品标签、舌尖美味等内容。

<<精选家常菜大全>>

作者简介

高杰，中式烹调高级技师、西式烹调高级技师，中西餐皆有所长。

善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。

现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。

先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。

《中国食品报》曾对其做过专题报道。

<<精选家常菜大全>>

书籍目录

健康美味巧妙做 家常食材切菜必备技法 家常调味料必修课 一眼看出食材和调料的用量 烹调常用技法 扫盲课 安全标识全知道 餐桌的安全,我做主 PART 1 馋嘴畜肉 为身体补充蛋白质和脂肪的美味 家常畜肉预处理全图解 猪肉 蒜泥白肉 凉菜 酱爆肉丁 热菜 榨菜肉丝 热菜 鱼香肉丝 热菜 肉丝拉皮 热菜 木樨肉 热菜 京酱肉丝 热菜 回锅肉 热菜 农家小炒肉 热菜 东坡肉 热菜 粉蒸肉 热菜 萝卜干炖肉 热菜 猪肉炖粉条 热菜 清蒸狮子头 热菜 糖醋排骨 热菜 红烧排骨 热菜 莲藕炖排骨 热菜 粉条炖酸菜骨头 热菜 豇豆炖排骨 热菜 红油肚丝 凉菜 莲子猪肚 凉菜 盐水猪肝 凉菜 熘肝尖 热菜 胡萝卜炒猪肝 热菜 菠菜炒猪肝 热菜 红油腰片 凉菜 火爆腰花 热菜 青蒜炒腊肉片 热菜 荷兰豆炒腊肉 热菜 萝卜干炒腊肉 热菜 猪蹄皮冻 热菜 黄豆炖猪蹄 热菜 煨肘子 凉菜 牛肉 五香酱牛肉 凉菜 干煸牛肉丝 热菜 黑椒牛柳 热菜 酸菜炒牛肉 热菜 苦瓜炒牛肉 热菜 水煮牛肉 热菜 沙茶牛肉 热菜 金针肥牛 热菜 土豆烧牛肉 热菜 萝卜炖牛腩 热菜 番茄炖牛腩 热菜 咖喱牛肉 热菜 小炒牛肚 热菜 红烧牛蹄筋 热菜 芫爆百叶 热菜 羊肉 辣子羊肉丁 热菜 子姜炒羊肉丝 热菜 葱爆羊肉 热菜 孜然羊肉 热菜 清炖羊肉 热菜 新疆炒羊排 热菜 红烩羊肉 热菜 麻辣羊肚丝 热菜 泡椒羊杂 热菜 PART 2 诱人禽蛋 富含蛋白质和微量元素的进补首选 家常禽蛋预处理全图解 鸡肉 四川棒棒鸡 凉菜 麻酱鸡丝 凉菜 香辣手撕鸡 凉菜 白斩鸡 凉菜 怪味鸡 凉菜 宫保鸡丁 热菜 腰果鸡丁 热菜 板栗烧鸡 热菜 特色蒜焖鸡 热菜 荷香糯米鸡 热菜 糟卤翅尖 凉菜 可乐鸡翅 热菜 泡椒凤爪 凉菜 家常卤鸡脖 凉菜 小炒鸡胗 热菜 青椒炒鸡杂 热菜 鸭 啤酒鸭 热菜 五味鸭 热菜 子姜烧鸭 热菜 芋头烧鸭 热菜 麻辣鸭脖 凉菜 香糟鸭舌 凉菜 香辣爆鸭胗 热菜 鹌鹑 / 鸡蛋 / 鸭蛋 / 皮蛋 香酥鹌鹑 热菜 红烧鹌鹑 热菜 番茄炒鸡蛋 热菜 苦瓜煎蛋 热菜 赛螃蟹 热菜 虎皮卤蛋 热菜 咸蛋黄炒苦瓜 热菜 咸蛋黄烧茄子 热菜 咸蛋黄焗玉米 热菜 皮蛋豆腐 凉菜 凉拌皮蛋 凉菜 黄瓜炒皮蛋 热菜 PART 3 鲜香水产 丰富矿物质和优质蛋白质能滋补身体 家常水产品预处理全图解 鲤鱼 熘鱼片 热菜 糖醋鲤鱼 热菜 红烧鲤鱼块 热菜 四川豆瓣鱼 热菜 草鱼 沙茶拌鱼条 凉菜 麻辣鱼柳 热菜 滑熘鱼片 热菜 酸菜鱼 热菜 西湖醋鱼 热菜 鲫鱼 葱酥鲫鱼 凉菜 回锅鲫鱼 热菜 干烧鲫鱼 热菜 鲢鱼 清炒鱼片 热菜 鲢鱼炖豆腐 热菜 茄汁鲢鱼 热菜 清蒸鲢鱼 热菜 带鱼 红烧带鱼 热菜 香煎带鱼 热菜 剁椒蒸带鱼 热菜 鳝鱼 清炒鳝糊 热菜 干煸鳝段 热菜 红辣椒爆鳝段 热菜 杭椒鳝片 热菜 黄花鱼 干炸小黄鱼 凉菜 家常烧黄鱼 热菜 清蒸黄花鱼 热菜 鱿鱼 青椒鱿鱼丝 热菜 黄瓜爆鱿鱼 热菜 韭菜炒鱿鱼 热菜 客家小炒 热菜 螃蟹 葱姜炒蟹 热菜 面拖蟹 热菜 洋葱炒河蟹 热菜 清蒸蟹 热菜 虾 醉虾 凉菜 盐水虾 凉菜 香辣基围虾 热菜 水晶虾仁 热菜 扇贝 / 蛤蜊 / 蛏子 / 海参 腰果鲜贝 热菜 小番茄炒扇贝 热菜 鱼香鲜贝 热菜 芹菜炒蛤蜊肉 热菜 葱香炒蛤蜊 热菜 蛤蜊蒸蛋 热菜 葱爆蛏子 热菜 葱烧海参 热菜 PART 4 清新蔬果 维生素和膳食纤维的最佳提供者 家常蔬菜预处理全图解 白菜 / 圆白菜 / 油麦菜 / 油菜 芥末墩 凉菜 凉拌白菜帮 凉菜 醋熘白菜 热菜 剁椒白菜 热菜 开洋白菜 热菜 板栗烧白菜 热菜 大拌菜 凉菜 糖醋圆白菜 热菜 酱肘爆炒圆白菜 热菜 香菇炒油麦 热菜 豆豉鲮鱼油麦菜 热菜 炝拌小油菜 凉菜 双冬扒油菜 热菜 香菇油菜 热菜 虾仁油菜 热菜 韭菜、韭黄 / 菠菜 / 生菜 / 空心菜 韭菜摊鸡蛋 热菜 核桃仁炒韭菜 热菜 香干炒韭菜 热菜 肉丝炒韭黄 热菜 花生拌菠菜 凉菜 五彩菠菜 凉菜 鸡蛋炒菠菜 热菜 蒜蓉菠菜 热菜 生菜沙拉 凉菜 芝麻酱拌生菜 凉菜 蚝油生菜 热菜 蒜蓉空心菜 热菜 芹菜 / 芥蓝 / 苋菜 / 菜花、西蓝花 凉拌芹菜叶 凉菜 素炒芹菜 热菜 西芹百合 热菜 腰果西芹 热菜 爽口芥蓝 热菜 腊味炒芥蓝 热菜 白灼芥蓝虾仁 热菜 蒜蓉苋菜 热菜 香菇炒菜花 热菜 番茄炒菜花 热菜 肉片炒菜花 热菜 蒜蓉西蓝花 热菜 牛肉炒西蓝花 热菜 茭白 / 萝卜 / 胡萝卜 / 红薯 香辣茭白 热菜 开阳茭白 热菜 杭椒炒茭白 热菜 肉丝炒茭白 热菜 糖醋小萝卜 凉菜 拌心里美萝卜 凉菜 葱油萝卜丝 凉菜 辣炒萝卜干 热菜 回锅胡萝卜 热菜 胡萝卜烩木耳 热菜 肉炒胡萝卜丝 热菜 拔丝红薯 热菜 茄子 / 番茄 / 山药 / 芋头 蒜泥茄子 凉菜 鱼香茄子煲 热菜 茄夹子 热菜 冰汁番茄 凉菜 新疆凉菜 凉菜 洋葱炒番茄 热菜 番茄炒山药 热菜 蛋黄焗山药 热菜 家常炒山药 热菜 剁椒芋头 热菜 莲藕 / 蒜薹 / 洋葱 / 竹笋 冰果鲜藕 凉菜 桂花糯米藕 凉菜 麻辣藕丁 热菜 蒜薹木耳炒蛋 热菜 美极洋葱 凉菜 鸡蛋炒洋葱 热菜 腊肉炒竹笋 热菜 干煸冬笋 热菜 干烧冬笋 热菜 芦笋 / 茼蒿 / 西葫芦 / 土豆 炝炒芦笋 热菜 百合炒芦笋 热菜 芦笋炒肉 热菜 凉拌茼蒿丝 凉菜 山药木耳炒茼蒿 热菜 茼蒿炒肚条 热菜 糖醋西葫芦丁 凉菜 醋熘土豆丝 热菜 香辣土豆丝 热菜 雪菜炒土豆 热菜 地三鲜 热菜 黄瓜 / 南瓜 / 丝瓜, 冬瓜 拍黄瓜 凉菜 鸡蛋炒黄瓜 热菜 酱爆黄瓜丁 热菜 肉丝炒黄瓜 热菜 南瓜沙拉 凉菜 八宝南瓜 热菜 咸蛋黄炒南瓜 热菜 毛豆烧丝瓜 热菜 麻辣冬瓜 热菜 火腿冬瓜夹 热菜 海米冬瓜 热菜 辣椒, 香椿 / 玉米 / 苦瓜 豉油辣椒圈 凉菜 鸡蛋炒尖椒

<<精选家常菜大全>>

热菜 虎皮尖椒 热菜 香椿炒蛋 热菜 松仁玉米 热菜 番茄炒玉米 热菜 凉拌苦瓜 凉菜 蒜蓉苦瓜 热菜 PART 5 营养菌豆 高蛋白低脂肪的健康菜式 家常菌豆干货巧处理全图解 香菇, 平菇, 金针菇 / 草菇 蒸三素 热菜 酥炸鲜香菇 热菜 平菇烧白菜 热菜 红烧平菇 热菜 平菇肉片 热菜 黄瓜拌金针菇 凉菜 素炒金针菇 热菜 金针菇炒肉丝 热菜 干烧草菇 热菜 草菇烩豆腐 热菜 番茄炒草菇 热菜 草菇虾仁 热菜 口蘑 / 茶树菇, 猴头菇 / 鸡腿菇 五花肉炒口蘑 热菜 鲍汁猴头菇 热菜 肉丝炒茶树菇 热菜 蚝油鸡腿菇 热菜 鸡腿菇扒竹笋 热菜 牛肉炒鸡腿菇 热菜 木耳 / 蚕豆 / 豆腐 / 豆腐干 凉拌木耳 凉菜 凉拌双耳 凉菜 黄花木耳炒鸡蛋 热菜 茴香豆 凉菜 香椿拌豆腐 凉菜 麻婆豆腐 热菜 家常豆腐 热菜 滑炒豆腐 热菜 红炒日本豆腐 热菜 锅贴豆腐 热菜 五香豆腐干 凉菜 韭菜虾皮炒豆干 热菜 香干肉丝 热菜 PART 6 健康主食 补充身体能量的基础 花样面食 刀切馒头 南瓜双色花卷 葱香花卷 猪肉大葱包子 狗不理包子 韭菜鸡蛋盒子 葱油饼 素三鲜水饺 白萝卜羊肉蒸饺 海米鸡蛋馄饨 番茄鸡蛋打卤面 炸酱面 担担面 臊子面 扁豆焖面 鸡丝凉面 朝鲜冷面 小窝头 玉米面发糕 萝卜酥 喷香米饭 山药八宝饭 南瓜薏米饭 扬州炒饭 菠萝鸡饭 台湾卤肉饭 新疆手抓饭 咖喱牛肉盖浇饭 鱼香肉丝盖浇饭 石锅饭 茶水煮饭 清香荷叶饭 香菇肉丝盖浇饭 火腿蔬菜蛋包饭 香肠煲仔饭 紫米小枣粽子 五香猪肉粽子 芝麻汤圆 过桥米线 腊肠年糕 PART 8 养生粥膳 健康滋补最养人 PART 7 滋补汤羹 汤汤水水保健康 PART 9 可口饮品 喝出身体好状态 创意美味篇 PART 10 香辣下饭菜 不由自主地多吃两碗饭 PART 11 私家靓菜 让你的嘴巴越来越“刁” PART 12 拿手宴客菜 幸福小团圆的必备菜肴 PART 13 微波炉家常菜 玩转微波炉如此简单 PART 14 电饼铛家常菜 无油烟的方便美食 PART 15 烤箱家常菜 转一下开关就做好菜的新吃法 PART 16 电饭锅家常菜 发掘电饭锅的多重功能

<<精选家常菜大全>>

章节摘录

版权页：插图：猪肉性味归经：性微寒，味甘、咸，归脾、胃、肾经 热量：248千卡 / 100克可食部 功效：增强体力、消除疲劳、美肤补血、滋阴润燥、健脾益气 适宜人群：一般人都可食用 适宜 不宜人群：肥胖者、高脂血症者及心血管疾病患者，痰多、舌苔厚黏的人 饮食宜忌：应选择肉质结实、有弹性、有光泽、肥肉洁白、瘦肉红、无腥味与肉瘤者。

猪肉冲净后，放入沸水中氽烫，去血水后用清水洗净，这样肉质比较细、筋腱少，切肉时应顺肉纹方向切。

猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30%~50%，大大降低胆固醇含量。

猪肉特别是猪肥肉多吃易肥胖，使胆固醇增高，增加引发高血压、冠心病的概率。

蒜泥白肉凉菜 准备10分钟 烹调60分钟 材料带皮猪五花肉500克。

调料盐、料酒各5克，生抽、红油、蒜末各10克，白糖3克，姜片、葱段、葱末、香菜段各8克。

做法1 猪肉刮净猪皮表面残毛，洗净，入沸水中焯烫一下，捞出，洗净，沥干，再入净水锅中，加料酒、姜末、葱段煮熟，晾凉后切成薄片。

2 将盐、红油、蒜泥、葱末、白糖、生抽、少许煮肉原汤调成味汁，淋在肉片上，撒上香菜段即可。

烹饪提示 五花肉要整块入水煮，事先切好肉片再入锅煮，肉片在沸水的冲击下质地易散，会失去嚼劲。

狗不理包子 材料 面粉300克，猪肉馅150克，虾仁粒75克，水发木耳粒50克，高汤少许，酵母粉、泡打粉各4克。

调料 葱末、姜末、酱油各5克，白糖10克，盐2克，鸡精少许。

做法1 猪肉馅加盐、鸡精、葱末、姜末、虾仁粒、木耳粒、酱油、高汤搅打上劲。

2 面粉加水、酵母粉、泡打粉和成面团，醒发，搓条，制成剂子，压扁擀成包子皮，包馅，捏褶成小笼包状。

3 将包子生坯上笼蒸8分钟，关火，闷3分钟后开盖下屉即可食用。

葱油饼 材料 面粉200克，香葱末50克。

调料 盐4克，葱段、姜片、香菜段各适量。

做法1 将葱段、姜片、香菜段、色拉油按照10:1:1:20的比例炸制成葱油。

2 面粉用水搅开，揉匀成面团，醒30分钟。

3 把醒好的面擀开成长条状，撒盐，刷上一层葱油，撒上一层葱花。

4 从左向右折成宽15厘米左右的面片，反复折叠。

5 最后把边缘部分压在生坯底部，擀成饼，入饼铛烙熟即可。

<<精选家常菜大全>>

编辑推荐

《精选家常菜大全》是一本与众不同、与时俱进的菜谱书！
历时2年的沉淀之作，舌尖上的极致诱惑，吃货们的美味生活！
《精选家常菜大全》是一本集美味、简单、营养于一身的菜谱！
如果您只想购买一本家常菜谱，就是这本！
在家做饭香省钱又健康。
368道超好吃、超简单、超营养的家常汤羹！
220余条烹饪小窍门、营养建议！
特别赠送金牌小妙招！
《精选家常菜大全》帮助您在最短时间内找到做好家常菜的诀窍，助您吃出营养、吃出健康。
食品标识，保障安全。
食材用量，轻松确认。
食材处理，一步一图。
阳台种菜，随吃随摘。
自制小菜，健康美味。

<<精选家常菜大全>>

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>