

<<我们最爱吃的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<我们最爱吃的家常菜>>

13位ISBN编号：9787506435550

10位ISBN编号：7506435551

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：武新胜

页数：201

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>

<<我们最爱吃的家常菜>>

内容概要

《我们最爱吃的家常菜》精选了153道中国广泛流传的家常菜，按照主料划分为果蔬类、禽蛋类、海鲜类、汤饮类和主食类五个部分。

本着原料购买方便、操作简易的原则，各道美味均能满足中国人居家生活的要求，符合中国大众的饮食习惯，是小康生活的佐餐指南。

《我们最爱吃的家常菜》力求突出民族文化特色，配以各类生活小常识、营养常识以及相关的文化典故，让你在品尝民族美食的同时，感受蕴含其中的饮食文化。

另外，精美的图片插图、精致的页面设计更会让你耳目一新，大饱眼福。

<<我们最爱吃的家常菜>>

作者简介

武新胜、男、大学文化，烹饪高级技师，讲师。

1995年参加工作以业，长期从事餐饮教学及管理式作，先后发表十余篇有关餐饮业的论文。

2001年参编劳动部组织的烹饪岗位职业技能考试教材，2005年被河南省人事厅聘请为河南省烹饪技能考核考官。

<<我们最爱吃的家常菜>>

书籍目录

果蔬类白菜蜃皮 / 3开胃泡菜 / 4拌海带 / 5凉拌黄瓜粉皮 / 7什锦沙拉 / 9糖醋辣白菜, 10土豆茄子泥 / 12醋溜土豆丝 / 13蛤蜊丝瓜 / 14芹菜炒苦瓜 / 16青蒜炒猪心 / 19豆豉鲮鱼油麦菜 / 20干煸四季豆 / 22虎皮辣椒 / 23五味汁炒茄子 / 24猪肝西洋芹 / 25生炒蒜苔肉 / 26干烧冬笋 / 27蚂蚁上树 / 28香酥腰果 / 31油焖竹笋 / 32肉茸菠菜 / 33草菇菜心 / 34香干芹菜 / 35炒卷心菜 / 36蔬炒粉丝 / 37素什锦 / 38番茄炒蛋 / 39香椿炒鸡蛋 / 41香辣藕丝 / 42酿苦瓜 / 43清炒空心菜 / 44家常茄子 / 45茭白肉片 / 46香脆三丝 / 48粉皮黄瓜 / 49松仁玉米 / 51拔丝苹果 / 52拔丝香蕉 / 54畜肉类河鲜海鲜类禽蛋类豆制品类汤饮类主食类

<<我们最爱吃的家常菜>>

章节摘录

书摘肉茸菠菜 特点： 形状整齐，白中透绿，口味成鲜，滑嫩适口。

主料：菠菜 辅料：猪里脊肉、肥膘肉 调料：蛋清、猪油、清汤、香油、盐、味精、湿淀粉 做法：
1. 将菠菜择洗净，裹匀面粉待用；猪里脊肉与肥膘肉同用刀剁成茸，加蛋清、适量水和湿淀粉调匀成湿里脊糊。

2. 锅内放水，烧开，菠菜放入里脊糊中拖匀，下入锅中氽熟捞出。

3. 锅内放油烧热，下入蘸上蛋清的菠菜，油煎至两面呈金黄色时，捞出沥干；锅内加适量清汤烧开，再加菠菜，待汤开后撒味精、盐，少许湿淀粉勾芡，淋入香油，翻炒出锅装盘。

生活小常识——与菠菜相克的食物 菠菜与豆腐 菠菜含有叶绿素、铁等，还含有大量的草酸。豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。

二者一锅煮，会浪费宝贵的钙。

因为草酸能够和钙起化学反应，生成不溶性的沉淀。

这样损失了一部分钙，人体就无法吸收了。

因此，为了保持营养，一是将菠菜和豆腐分餐，这样就不会起化学反应了。

二是可以先将菠菜放在水中焯一下，让部分草酸溶于水，捞出来再和豆腐一起煮就行了。

菠菜与鳝鱼 鳝鱼的食物药性味甘大温，可补中益气，除腹中冷气。

而菠菜性甘冷而滑，下气润燥，二者食物药性的性味功能皆不相协调。

而且鳝鱼油煎多脂，菠菜冷滑，同食也容易导致腹泻，所以二者不宜同食。

P33

<<我们最爱吃的家常菜>>

媒体关注与评论

书评本书精选了最受人们欢迎的153道贴心贴胃的家常菜，并详细介绍了各种菜的必备材料、制作过程和基本特点。

同时，每一道菜都配以精美的图片，力争做到图文并成，简单易学，是一本有色有味的美食读物。

另外，本书还介绍了各种实用而有效的生活小常识，是我们幸福生活不可或缺的好助手。

五谷为养、五果为助、五畜为益、五满为充。

——《黄帝内经》 药补不如食补。

——民间谚语 烹饪加工，就要依顺和突出食物的个性特点，不掩盖，不

扭曲，不残损，不做作。

保持其个性，呈现其真味。

只有真情、真味，才感人，才悦人，才能给人以美的享受。

——美食论 品尝简单美味的家常菜，吃出幸福健康的好生活，153道精

美家常菜肴的完美展现。

<<我们最爱吃的家常菜>>

编辑推荐

品尝简单美味的家常菜，吃出幸福健康的好生活。

本书精选了最受人们欢迎的153道贴心贴胃的家常菜，并详细介绍了各种菜的必备材料、制作过程和基本特点。

同时，每一道菜都配以精美的图片，力争做到图文并茂，简单易学，是一本有色有味的美食读物。

另外，本书还介绍了各种实用而有效的生活小常识，是我们幸福生活不可或缺的好助手。

<<我们最爱吃的家常菜>>

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>