

<<精选家常菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜1688例>>

13位ISBN编号：9787506456159

10位ISBN编号：750645615X

出版时间：2009-6

出版时间：陈绪荣 中国纺织出版社 (2009-06出版)

作者：陈绪荣 编

页数：268

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1688例>>

内容概要

《精选家常菜1688例》制造色香味俱全的味蕾诱惑，让你轻松享受高品质的健康生活!凉菜、热菜、荤菜、素菜……无所不含；咸味、甜味、酸味、辣味……味味新鲜；经典的、家常的、特色的……道道诱人；炆、熘、炖、炒、煎、炸……样样精通；炒菜、主食、汤粥、果饮……种种美食；特色、美味、营养、健康……全家共享。

<<精选家常菜1688例>>

作者简介

陈绪荣，国家高级公共营养师，国家高级烹饪技师，中华名厨委员会副会长兼秘书长，国际餐饮协会(IFBA)首席顾问，中国民间菜发展研究中心主任，美食专家俱乐部主席，中国食文化研究会副秘书长，《我爱厨房》杂志菜品技术顾问，《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》，《中国烹饪》等品牌杂志特邀专栏作者。

自15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受中央电视台、湖北电视台邀请进行电视现场表演菜肴烹饪，受全国各大星级宾馆邀请出任全国各大菜系美食节评委或嘉宾。

中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长姜习先生为之亲笔提名为“乡土菜大王”，全中国仅此一人。

2003年被国际餐饮协会命为“中华御厨”。

在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于家常菜营养、地方菜以及全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等180余篇约2000万字。

在20多年的厨师和营养师生涯中磨炼出超出寻常的厨德，厨艺。

个人哲理只有吃苦耐劳、不断创新，才能立于不败之地，只有对烹饪事业的执着追求，兢兢业业学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

音像作品代表作：《湖北特色菜》《民间乡土菜》…… 图书代表作：《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》……

## &lt;&lt;精选家常菜1688例&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬果类白菜鲜蒸白菜心美味拌白菜橙汁辣白菜板栗白菜汤柠檬拌白菜川椒白菜豆泡炖白菜醋香白菜肉末海带烧白菜酸辣白菜高汤白菜酸菜白肉锅芥末白菜煎蛋白菜虾仁汤韭菜蛋丝拌韭菜韭菜蛭子肉末韭香炒木耳韭菜拌核桃豆芽炒韭菜韭菜肉丝豆芽面油菜蒜香油菜美味油菜心腊肠炒油菜香菇扒油菜油菜海米豆腐菜心鸽蛋粥菠菜莲子烩菠菜辣拌菠菜猪肝菠菜汤肉酱菠菜香碎菠菜菠菜拌木耳胡萝卜菠菜粥陈醋螺头拌菠菜花生菠菜菠菜蛋黄泥羊肝炒菠菜炸菠菜脯菠菜炒鸡蛋凉拌干丝菠菜茭白鱼香茭白咖喱茭白酱烧茭白菠萝茄汁炒茭白辣椒茭白炒毛豆茭白双椒炒鸡米青椒炸青椒盒青椒炒肉丝豆腐酿青椒青椒炒苦瓜青椒拌皮蛋虎皮尖椒菜花菜花拌萝卜辣炒蛋菜花菜花烧香菇豆豉拌菜花菜花炒蛋牛奶芝士菜花冬瓜素烧冬瓜草菇虾仁冬瓜冬瓜海鲜汤冬瓜萝卜片素烧冬瓜西红柿烧冬瓜虾仁炒冬瓜鲜蘑烩冬瓜姜香冬瓜露冬瓜薏米汤冬瓜虾卷冬瓜萝卜炒尖椒糖醋冬瓜冬瓜荷兰豆粥黄瓜鲜虾黄瓜烙黄瓜芦荟粥香油黄瓜拌凉粉柠檬瓜条凉拌黄瓜鸡丝三鲜烩黄瓜小白菜黄瓜汤汁黄瓜豆芽拌腐竹香菇烧黄瓜黄瓜莴笋拌海米素鸡黄瓜肉丝黄瓜香菜黄瓜姜汤爽口黄瓜黄瓜鸡汤肉片黄瓜汤三鲜烩黄瓜土豆黄瓜汤芹菜芹菜炒熏干芹菜拌干丝芹菜炒鱼丝芝麻拌芹菜香芹牛肉丝芹菜拌腐竹芹菜烩虾芹菜山楂粥芹菜大枣汤芹菜炒土豆黄花菜黄花菜炒肉丝猪血黄花菜三丝黄花菜黄花炒猪腰鸡柳黄花菜黄花脆玉煲西红柿桃仁西红柿奶香炸柿排口蘑炒西红柿西红柿烧荸荠西红柿鸡粥芋头烧西红柿自制美味三明治百合拌西红柿西红柿美白醋汁西红柿洋葱汤西红柿大枣粥西红柿鱼丸汤西红柿炒茄子西红柿虾仁炒蛋西红柿鲈鱼汤西红柿牛骨汤西红柿蛋花汤咖喱西红柿汤卷心菜西红柿菜汤西红柿鱼西红柿鱼肉沙拉西红柿排骨汤西红柿鸡块汤西红柿山药粥酿西红柿锅塌西红柿茄子橙汁茄条蒜香茄盒酱烧茄条酸菜茄子脯鱼香茄子椒麻茄子汤酿茄斗紫茄海鲜苦味茄墩肉末焖茄子魔芋凉拌魔芋丝生姜魔芋焖鸭块魔芋炒鸭血白菜魔芋拌干丝魔芋蒸肚片宫保魔芋魔芋炒西兰花西兰花魔芋煮鲑鱼咖喱豌豆炒魔芋魔芋烧鲤鱼豌豆泡豇豆豇豆炒鸡丝干豇豆烧肉豇豆炒豆腐干凉拌豇豆结凉拌豇豆菊花豇豆西红柿炒豇豆肉末烧豇豆泡豇豆炒黄鱼苦瓜冰镇苦瓜酱味苦瓜凉拌苦瓜糟醉苦瓜苦瓜炒荸荠秀菊苦瓜红烧苦瓜苦瓜排骨汤苦瓜香菜皮蛋汤咸蛋苦瓜南瓜银耳南瓜羹南瓜浓汤南瓜炒虾仁咸蛋黄火局南瓜洋葱炒南瓜泡南瓜荷兰豆南瓜粥南瓜汤葱油南瓜肉丸汤红薯南瓜汤青椒南瓜炒蛋南瓜沙拉麻辣南瓜薏米南瓜绿豆汤鹌鹑蛋烧南瓜酱香南瓜鲜奶土豆南瓜丁海鲜酿南瓜莴笋香辣莴笋木耳莴笋里脊肉豆豉笋丁侧耳炒莴笋丝榛仁莴笋海带莴笋拌鸡丝莴笋炒山药冷炆莴笋排骨炖莴笋莴笋爆腰花干贝莴笋丝辣味烧莴笋枸杞木耳莴笋汤麻花莴笋炒河虾土豆土豆口蘑炖鸡乡村土豆泥蛋奶土豆粒干煸土豆丝孜然土豆串酸菜土豆汤腐乳香土豆排. . . , 葡萄干土豆泥土豆冬笋鸡酱爆土豆丁香辣土豆块芦荟土豆粥红油土豆丝萝卜蛋黄土豆泥土豆烧鸡翅酱拌茄子土豆青红椒土豆泥椒香小土豆山药四季豆炒山药蜜汁山药. . . , 三梅拌山药山药内金山楂粥香酥山药丁爆炒山药肉片山药焖羊肉甜味红花玉米粥甜椒炒山药山楂蜜枣浸山药萝卜蛋香萝卜丝萝卜烧牛肉矿泉水腌萝卜条萝卜烧排骨干贝萝卜萝卜白菜汤泡椒萝卜片腌萝卜干洋花萝卜银鱼糯米萝卜粥胡萝卜胡萝卜肉丸粥胡萝卜爆猪肝胡萝卜板栗焖羊排胡萝卜菠菜粥凉拌银丝胡萝卜红薯球胡萝卜水果泥胡萝卜橘子奶昔香菇肉丁蒸萝卜丸香炒萝卜干莲藕花生猪骨莲藕汤腔骨莲藕汤翡翠莲藕桂花糯米藕. . . , 莲藕排骨汤木瓜脆藕柠檬藕片海带排骨莲藕汤银鱼蒸藕片莲藕五花煲椒丝炒藕片芙蓉藕丝羹莲藕煮牛肉莲藕燕麦粥绿豆藕汤莲藕冬菇汤啤酒藕辣炒什锦藕丁糖醋藕片酿莲藕果汁浸藕片橙蜜藕苹果苹果瘦肉炖鱼汤水果莲子羹苹果沙拉美味酸辣苹果丝鲜奶煨柿子苹果苹果百合炒洋葱香蕉香蕉牛奶蜂蜜汁香煎香蕉饼香蕉百合银耳汤香蕉土豆蔬卷香蕉葡萄粥香蕉青春汁梨雪梨鸡球雪梨川贝粳米粥醉腌雪梨贡梨枸杞大米粥红酒浸雪梨桂圆雪梨炖瘦肉菠萝菠萝烧鸡片菠萝八宝菠萝蔬果汁菠萝里脊苦瓜菠萝鸡凤梨虾球菠萝黄瓜风情菠萝鱼片菠萝拌苦瓜菠萝青椒拌鸭片大枣银耳大枣粳米粥蜜枣粳米粥羊奶大米粥桂圆大枣糯米粥木耳大枣粥大枣牛肝汤豆及豆制品类：豆豆腐皮蒸鳕鱼三宝腐皮豆芽炒腐皮香芋豆皮卷黄瓜炒豆皮豆皮炒里脊丝雪菜炒豆皮豆皮鸡卷豆皮鸭片腐皮扣蹄筋豆芽蜇头烹绿豆芽双椒蹄筋芽肉丝黄豆芽银芽炒蜇皮火腿炒豆芽黄豆芽肉丝汤红花豆芽大米粥雪菜肉丝炒豆芽咸鱼炒豆芽黄金五丝卷荷叶莲藕炒豆芽黄豆芽炒牛肉丝银芽鸭丝红绿丝豆皮卷豆干味噌豆干豆干拌海带香菜豆干丝卤豆腐干香糟豆干糖醋辣豆干腐竹红油香菇腐竹丝虾仁烧腐竹腐竹木耳杞子汤荸荠腐竹猪肚汤红烧腐竹辣乳拌腐竹凉拌彩丝腐竹拌牛蹄筋木耳烧腐竹腐竹白果猪肚汤豆腐麻辣臭豆腐豆腐球泥鳅炖豆腐杏仁沙锅豆腐干烧臭豆腐薄荷肉片豆腐汤五花肉烧冻豆腐鸭血粉丝豆腐汤蛋拌豆腐腌菜豆腐香椿煎豆腐骨汤烩豆腐香椿

<<精选家常菜1688例>>

拌豆腐蒸臭豆腐麻婆豆腐肉末鱼豆腐酸辣香菇豆腐口蘑余豆腐客家酿豆腐鸡汁豆腐烧青菜八珍豆腐煲  
泡菜豆腐煲浓辣日本豆腐煲葱姜豆豉豆腐汤肉末鲜豆腐香菜拌油豆腐海鲜豆腐粥.....豆及豆制品类菌  
蛋类禽肉类畜肉类水产类五谷杂粮类

<<精选家常菜1688例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常菜1688例>>

编辑推荐

《精选家常菜1688例》由国家级烹饪大师为中国老百姓，亲手打造的健康食谱，协和医院营养专家马方营养审定。

大师特别推荐的1000道特色佳肴；值得重磅关注的600条健康功效；食物不可不知的80种黄金搭配；轻松烹调精选的8大类别食材。

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业（六年制），毕业后一直在北京协和医院营养科致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

在20年的临床营养工作中。

在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，尤其对妊娠糖尿病的营养宣教与行为指导更有着深入的研究。

著有或参与编著《现代临床营养学》《哮喘病学》《临床营养学教材》《欧米伽膳食》等多部专业科研书籍及科普书籍。

多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，多次出任中央电视台营养宣教节目的主讲人。

<<精选家常菜1688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>