

<<如何做好家常菜有问必答2000例>>

图书基本信息

书名：<<如何做好家常菜有问必答2000例>>

13位ISBN编号：9787506490788

10位ISBN编号：7506490781

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：吕宏宾

页数：320

字数：350000

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>

## <<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

### 内容概要

本书是一本学习家常菜烹饪方法的指导书，几乎涵盖了南北方常见的食材，按照如何使用调料、荤菜做法、素菜做法、水产类做法、禽蛋类做法、菌菇类做法以及营养早餐等方面，全面系统地介绍了各种家常菜的烹饪做法，简单易学，即使是对厨房完全陌生的新手，也能轻易上手，快速“成才”。

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

书籍目录

上篇 玩转调味料，将美味调出来

第一章用对辛香料，为菜品加分

葱

葱爆牛肉

珍珠牛蛙

京葱烧虾仁

辣椒

翡翠肉片

辣子鸡丁

姜

子姜炒肉丝

大蒜

大蒜烧鳝鱼

蒜香荷兰豆

蒜苗

回锅鱼

盐煎肉炒蒜苗

洋葱

洋葱炒咸鸭蛋

花椒

花椒鱼片

花椒炆牛肝菌

胡椒

奶汤锅子鱼

香菜

回锅鸡蛋

第二章油盐酱醋不可缺，传统调味料也时尚

糖

红糖豆腐

虎皮尖椒

醋

醋焖鱼

醋熘牛肉丝

酱油

红烧冬瓜

栗子烧鸡

料酒

白萝卜烧带鱼

豆豉

豆豉虾

香油

香炒羊肚丝

香油鸡

番茄酱

西红柿烧牛腩

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

茄汁虾仁

甜面酱

牛肉炒蒜薹

咖喱

咖喱鸡翅

蚝油

蚝油韭菜豆芽

啤酒

啤酒鸭

红酒

红酒五花肉

泡椒红酒鸡

第三章巧用调味汁，你也能当大厨

麻辣味汁

毛血旺

鱼香味汁

鱼香佛手

剁椒味汁

剁椒蒸茄子

酸辣味汁

酸辣虾

酸辣臭豆腐

红油味汁

红油银鳕鱼

红油蛭子王

怪味汁

怪味牛腱肉

怪味鼓香鱼

椒麻味汁

椒麻猪肝

椒麻豆腐

陈皮味汁

陈皮麻辣带鱼

陈皮辣椒鸡

芥辣味汁

四色鱼丁

辣炒牡蛎

糊辣味汁

糊辣鳗鱼煲

糊辣荷兰豆

第四章调味料DIY，奇香绕梁添美味

辣椒油

麻辣脆肠

酸辣鸡杂

花椒油

麻辣猪蹄

鸭肠爆双脆

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

干烧鸭肠

辣椒酱

酱爆香干丁

鸡肉炒粉条

剁椒酱

剁椒鱼头

豆瓣酱

豆瓣酱煸鱼皮

宫保豆腐

泡椒

泡椒炒鸭肉

四川榨菜

干蒸黄鱼

下饭小炒

葱油

葱油金针菇

沙茶酱

沙茶肉末茄子

沙茶烩什锦

醪糟

菠菜炒羊肉片

醪糟莲藕排骨

芽菜

咸烧白

泡青菜

酸菜鱼片

第五章让特殊的调味品为生活加点儿料

柠檬

海参烧猪肝

西红柿

小炒圆白菜

梨

脆梨炒鸡丁

橙子

鲜橙肉片

甜橙蜜翅

橙汁

茄汁橙香冬瓜

可乐

可乐鸡翅

芝麻

香菇笋丁

菠萝

菠萝鸡片

茶叶

龙井炒虾仁

碧螺春炒鸡丝

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

中篇 荤素搭配，尽享美食饕餮盛宴  
第一章 畜肉类做法，香而不腻有妙招  
排骨怎样做更好吃  
红烧排骨  
香煎牛排  
蒜香排骨  
苦瓜焗排骨  
糖醋排骨  
滑子菇蒸玉排  
橙子排骨  
用微波炉蒸排骨小窍门  
薄荷蒸排骨  
蒜蓉黑椒排骨  
酸甜果味排骨  
腰花怎么做才不会有臊味儿  
杭椒腰花  
椒麻腰花  
猪腰枸杞汤  
毛肚猪腰锅  
豆豉腰花  
醉腰花  
如何做出鲜嫩无腥的猪肝  
盐水猪肝  
猪肝炒黄瓜  
锅巴猪肝烧肉片  
猪肝炒韭菜  
芹菜猪肝煲  
熘肝尖  
酱爆猪肝  
让牛肉既软嫩又快熟的方法  
红烧牛肉煲  
红煨牛肉  
红烧牛腩  
水煮牛柳  
黄豆烧牛肉  
蚝油杏仁炒牛肉  
冬笋红烧牛肉  
红酒炖牛肉  
蒜薹牛柳丝  
口味黄牛肉  
胡萝卜炒牛肉  
尖椒爆腊牛肉  
去除羊肉膻味儿这样做  
香炸羊腿  
红焖羊肉煲  
辣香羊肉丝  
红酒炖羊肉

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

枸杞炖羊肉  
香菜爆羊肉  
滋补羊肉汤  
沙茶炒羊肉  
肉丸子怎么做才不散  
煎丸子  
红烧狮子头  
糯米猪肉狮子头  
冬菜香丸子  
浓汤萝卜牛肉丸  
怎样才能使肉汤不腻  
酸菜猪肉汤  
当归羊肉汤  
黄豆猪蹄浓汤  
猪肝明目汤  
四季豆瘦肉汤  
玉米须猪肝汤  
莲藕排骨汤  
雪梨苹果煲猪肉  
煲汤时火候很关键  
山城凌汤圆  
花生红枣瘦肉汤  
茭白香菇肉片汤  
牛尾山药汤  
第二章禽蛋类招牌菜品推荐  
鸡肉去腥这样做  
罗定鸡球  
家常盐鸡  
红绿彩鸡  
酥辣脆香鸡脆骨  
三杯鸡  
大盘鸡  
鸡肉怎么炒才会嫩而香滑  
尖椒碎碎鸡  
宫保鸡丁  
酸辣鸡丁  
让鸡(鸭)肉香酥的方法  
鲜橙煎鸡块  
蒸鸡块  
姜爆鸭丝  
冬菜蒸鸭  
鸡肉炒菜花  
沙锅肥肠鸭  
山药酱焖鸭  
如何用微波炉巧做鸡肉  
微波土豆烧鸡翅  
微波红枣栗子鸡

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

微波串烧鸡  
短时间能煲出美味的汤吗  
山药木耳鸡汤  
酸萝卜老鸭汤  
红枣老鸭汤  
无油绿豆鸡汤  
荔枝鹌鹑蛋汤  
桂圆萝卜煲老鸭  
如何蒸蛋才会滑嫩不老  
镶蛋  
肉末蒸蛋  
三色水蒸蛋  
鲫鱼蒸蛋  
花式蒸蛋  
蛋类如何做才能美味又营养  
糖醋小炸弹  
茶香鹌鹑蛋  
青椒南瓜炒蛋  
蛋炒蟹  
五彩凉拌皮蛋  
芙蓉蛋卷  
草菇滑蛋白  
漂亮的荷包蛋怎么煎  
荷包蛋  
水产类肉质鲜美有绝招  
如何做油炸鱼  
醋溜鱼片  
香炸鱼尾排  
香炸银鱼条  
怎样炒出美味鱿鱼  
双鲜炒三丝  
韩式辣炒鱿鱼  
XO酱炒鲜鱿  
蒸鱼怎样保持鱼肉鲜嫩  
辣椒鲳鱼  
清蒸鲈鱼  
紫鑫干妈鱼  
炒鳝鱼怎么做好吃  
韭菜鳝鱼  
虾肉这样做更好吃  
香菜爆虾肉  
西红柿虾肉汤  
红烧虾仁茄丁  
玉子虾仁  
蒜蓉粉丝蒸虾  
鱼汤不腥的秘诀  
海底椰雪耳煲鲫鱼



<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

西红柿煲鱼汤  
菊花鱼片汤  
如何使鱼汤更鲜  
苦瓜鲈鱼汤  
香菇鲫鱼豆腐汤  
雪菜黄鱼汤  
鲫鱼木瓜汤  
柠檬红枣滚鲈鱼  
枸杞鲢鱼汤  
将汤汁变浓的方法  
白及鱼片汤  
螃蟹白菜汤  
第四章蔬菜类做法推荐，健康身体吃出来  
炒土豆时如何使其快速熟软  
土豆丝滑炒里脊  
酱焖牛肉小土豆  
糖醋土豆甘薯  
土豆烧土鸭  
西芹炒豆干  
豆橙烧土豆  
丝瓜怎样炒不变色  
枸杞炒丝瓜  
丝瓜炒鲜虾球  
丝瓜炒鸡蛋  
丝瓜烩蛤蜊  
四季豆可以这样做  
四季豆炒山药  
鱼香四季豆  
豉香四季豆  
肉末四季豆  
怎样炒韭菜才不会炒烂  
韭菜干丝  
韭菜炒鸡蛋  
韭菜炒河虾  
空心菜的美味做法  
蒜蓉空心菜  
辣炒空心菜豆腐干  
空心菜炒牛肉  
西兰花怎么做营养又好吃  
奶油银耳西兰花  
奶香蔬果沙拉  
生菜蒸平菇  
双菇炒西兰花  
教你如何防止茄子变黑  
烤椒拌茄子  
酱烧茄条  
鱼香茄子

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

酱爆茄子  
蒜泥茄子  
西红柿去外皮很简单  
酸汤酥肉  
猕猴桃西红柿牛肉  
西红柿虾仁  
西红柿炖排骨  
如何让苦瓜不苦  
凉拌苦瓜  
洋葱苦瓜鸡  
苦瓜藕丝  
苦瓜煨猪肉  
紫薯苦瓜圈  
苦瓜炒鸡丁  
省时又好吃的家常凉拌菜  
凉拌五色蔬  
凉拌老虎菜  
果味辣白菜  
凉拌银丝  
爽口土豆丁  
凉拌双色花生  
凉拌通心粉  
芋头怎么烹饪不会崩散  
芋头火腿丝  
香辣咖喱小芋头  
剁椒蒸芋头  
白汁芋头  
咖喱芋头烧牛腩  
芋头扣肉  
川味土豆排骨  
醋溜土豆丝  
怎样让咸汤变淡  
苦瓜香菜皮蛋汤  
清润木耳黄瓜汤  
枸杞冬瓜汤  
第五章菌豆类做法介绍，营养健康两相宜  
如何使菌菇快速熟软  
芹菜香菇素炒  
酱炒平菇肉丝  
双冬烩鹅片  
香菇啤酒鸡翅  
嫩笋豌豆杏鲍菇  
多种菌菇炒鸭肠  
菇类需泡好，烹饪更美味  
香菇杂烩  
茶树菇烧五花肉  
茶树菇烧豆腐

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

干锅茶树菇  
烧二冬  
香菇栗子煲  
葱烧木耳肉  
宫保杏鲍菇  
黑木耳拌芹菜  
平菇炒肉片  
金针菇不能生吃  
蒜香杭椒金针菇  
椒油金针菇  
金针菇炒芥蓝  
什锦金针菇  
怎样去除口蘑的湿霉味儿  
口蘑生菜炒蛋黄  
火龙果炒口蘑  
口蘑炒青豆  
酱炒口蘑牛肉  
无油口蘑排骨  
蚝油口蘑滑肉片  
豆制品去豆腥味儿这样做  
红烧鸡丁豆腐  
肉末韭菜豆腐干  
松花蛋豆腐  
芙蓉豆腐  
什锦豆腐  
如何快炒豆腐而使其不碎  
尖椒酿豆腐  
干炒豆腐松  
香椿豆腐汤  
鱼香豆腐  
油豆腐如何做更入味儿  
腊肉油豆腐暖锅  
煎酿油豆腐  
油豆腐土豆烧羊肉  
香菜拌油豆腐  
油豆腐火腿汤  
油豆腐炒小白菜  
让腐竹和豆皮更香的做法  
油泼黄瓜腐竹  
萝卜腐竹煲  
腐竹烧虾  
芹菜炒腐竹  
凉拌腐竹  
香辣腐竹  
辣酱炒腐竹  
香辣豆皮  
蒸豆皮肉卷

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

下篇 享受生活,从重视早餐开始

第一章 健康生活从吃早餐开始

吃早餐的学问

国人早餐现状

早餐习惯自我检查

不吃早餐有哪些危害

今天,你吃早餐了吗

早餐营养应遵循的原则

荤素搭配

干稀搭配

粗细搭配

远离那些不健康的早餐方式

起床后不喝水直接吃早餐

速食作早餐

边走边吃早餐

早餐吃剩菜剩饭

只按照传统吃法吃早餐

不吃主食

关于早餐饮食的一些建议

早餐要吃热食护胃气

早餐营养搭配要全面

7~8点是最佳早餐时间

如何吃好一顿早餐

第二章 一周早餐经典搭配推荐

周一早餐

鸡蛋熘西红柿

木瓜西瓜红豆爽

周二早餐

三明治

美味果汁

周三早餐

臊子面

茶叶蛋

周四早餐

菠菜蟹肉汤

香蕉雪梨生菜汁

周五早餐

扬州炒饭

杏仁汁

周六早餐

三色丸子银耳汤

冷炆青笋

周日早餐

木耳什锦菜

鲜果椰奶汁

创意燕麦饼

第三章 家庭组合早餐推荐

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

一人早餐推荐

奶香麦片粥

酿西红柿

鱼香烘蛋

蔬菜面包粥

二人早餐推荐

煎香蕉

菜花炒蛋

鸡肉玉米汤

西红柿牛肉面

三人早餐推荐

西瓜排骨汤

香烤五谷杂粮

姜汁虾仁

低脂三色蔬菜棒

第四章 几种具有养生功效的早餐搭配

助考早餐

土豆蔬菜浓汤

减肥早餐

鱼肉馄饨

减压早餐

煎蛋大虾堡

爽口早餐

发面玉米饼

第五章 针对不同群体的营养早餐推荐

儿童的营养早餐推荐一

虾仁蛋羹

儿童的营养早餐推荐二

红绿丝豆皮卷

香蕉大米粥

青少年的营养早餐推荐一

皮蛋瘦肉粥

火腿面包

青少年的营养早餐推荐二

西芹拌香干

虾仁绿茶粥

中年人的营养早餐推荐一

鸳鸯蒸饺

肉片黄瓜汤

中年人的营养早餐推荐二

青菜豆腐汤

鸡丁炒饭

孕妇的营养早餐推荐一

水果莲子羹

生煎包

孕妇的营养早餐推荐二

金针豆芽汤

<<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

椰蓉南瓜饼

白领人士的营养早餐推荐一

小笼包

虾皮韭菜粥

白领人士的营养早餐推荐二

香椿软饭

助考早餐

土豆蔬菜浓汤

减肥早餐

鱼肉馄饨

减压早餐

煎蛋大虾堡

爽口早餐

发面玉米饼

鱼片豆苗汤

体力劳动者的营养早餐推荐一

牛肉饼

萝卜炖牛腩

体力劳动者的营养早餐推荐二

芦笋山药豆浆

海带虾仁焖饭

熬夜者的营养早餐推荐一

馒头肉松夹蛋

南瓜浓汤

熬\_\_\_\_\_夜者的营养早餐推荐二

什锦汁

生菜肉卷

附录 体质不同，饮食有别

## <<怎样做好家常菜有问必答2000例>>

### 章节摘录

版权页：插图：泡椒 适宜单品推荐 豆制品、菌菇类，以及大部分肉类、水产类，如豆腐、猪肉、鱼等 适宜烹调方法 快炒、红烧、炖煮等 明星调味料理 泡椒凤爪、泡椒鱼头、泡椒牛蛙、泡椒鸭块、泡椒豆腐…… 泡椒又称为泡海椒、鱼辣椒等，以新鲜的红辣椒为材料，加上盐、白酒、香料等在泡菜水中腌渍而成。

其材料一般选用辣味和香味兼具的二荆条辣椒、朝天椒或者米椒等，辣味适中，维生素含量也非常高。

泡椒泡制时产生了大量的乳酸，多用于鱼类菜肴、鱼类火锅中，可去除鱼的腥味，并起到增鲜、增辣、增味的作用。

其具体做法如下：配制原料 青椒、红辣椒各适量，盐、花椒、姜片、白酒各少许。

制作方法 1 青椒、红辣椒均去蒂、洗净。

2 锅洗净，用小火烧干后将姜片、花椒一起放入锅中，炒香后放入盐和清水烧开（图1），并关火放凉。

3 向锅里倒入适量白酒轻轻搅拌（图2），再放入青椒、红辣椒（图3）烧沸（图4），晾凉后一起倒入洗净的罐中，密封保存，使泡椒在缺氧的情况下加速发酵。

特别提醒 要做好泡椒是有很多讲究的。

首先要有个泡菜坛子，正宗的泡菜坛子是两头收紧腹中空，像个矮胖子，盖口处有个水槽。

其次是选择皮薄肉厚的辣椒，其中尤以四川的二荆条辣椒最为合适。

再者还要准备不含碘的泡菜盐。

泡椒炒鸭肉 材料：鸭脯肉300克，泡菜片50克，葱白1段，大蒜、姜各适量。

调料：泡椒段、花椒、蚝油、酱油、料酒、淀粉、盐各适量，白糖少许。

做法：1 将大蒜、姜、葱白分别洗净，大蒜切末；姜切片；葱白切段。

2 鸭脯肉去皮，切成薄片，加入蚝油、盐、料酒、干淀粉、白糖拌匀腌渍。

3 热锅放油，下入花椒、姜片、大蒜末炒出香味，再下入腌渍好的鸭肉片，以大火快炒。

4 放入泡椒段、泡菜片翻炒3分钟，最后放入适量的酱油及葱段炒匀即可。

## <<如何做好家常菜有问必答2000例>>

### 编辑推荐

《如何做好家常菜有问必答2000例(分步图解版)》是大彩生活读库之一。全书分上中下三篇，内容包括玩转调味料，将美味调出来、荤素搭配，尽享美食饕餮盛宴、享受生活，从重视早餐开始。



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>