

<<冬季美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<冬季美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787508256399

10位ISBN编号：7508256395

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰 主编

页数：323

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>

## <<冬季美味家常菜>>

### 内容概要

本书是一本专门介绍冬季养生保健菜的菜谱书。

书中精选了400款适宜冬季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

## &lt;&lt;冬季美味家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

一、蔬菜类 虾仁炒韭菜 鱿丝炒翠韭 平菇炒韭菜 鸡丝炒韭菜 红杞胡桃炒韭菜 猪腰丝炒翠薹 羊肉丝炒韭薹 青虾炒韭薹 干贝韭薹 蚝油口蘑炒韭薹 香干炒蒜薹 羊肉丝炒蒜薹 海红炒蒜薹 肉丝炒蒜苗 牡蛎炒蒜苗 干豆腐丝炒蒜苗 牛肉炒甘蓝 辣子虾仁甘蓝 海米板栗烧甘蓝 淡菜木耳炒甘蓝 蚝油口蘑炒甘蓝 牛肉末炒香菜 青椒烧菜花 明炉鸡翅炖菜花 虾仁烧菜花 蒜蓉西兰花 杞子玉米鸡丁 鸡丝绿豆芽 糖醋白菜心 珊瑚白菜 虾仁白玉 海米香菇白菜汤 沙锅豆腐炖白菜 花肉海带炖白菜 排骨酸菜汤 明炉猪脊炖酸菜 火腿炒菠菜 猪肉丸菠菜汤 虾米炒西芹 牛肉丝芹菜 干贝香菇炒芹菜 火腿油菜汤 芦笋猪腰花 鱼香茄块 海米肉末焖茄子 羊肉炒人参果 麻辣羊肉葱头丝 牛肉炒洋葱 胡萝卜炒洋葱 狗肉炒青椒 牛肉青椒丝 肚片青椒 海米炒青椒 蛤肉炒翠椒 油焖肉酿尖椒 海米烧扁豆荚 平菇烧扁豆 鱼香四季豆 红焖肉炖豆角 青椒扁豆丝 牛肉南瓜煲 鸡肉南瓜煲 土豆南瓜丁 红烧南瓜猪排 南瓜莲子羹 蚝油口蘑烧冬瓜 酥炸牛肉藕盒 红杞里脊翠笋片 枸杞虾仁爆青笋 核桃仁炒莴笋 海米炒莴笋 素炒翠玉 粉丝胡萝卜汤 菠菜炒胡萝卜 香菜炒胡萝卜丝 木耳炒胡萝卜 酱炒胡萝卜丁 茄汁胡萝卜丁 羊腩萝卜煲 羊肉萝卜粉丝汤 牛肉炖萝卜 花肉烧萝卜 枸杞鸡丁烧萝卜 香酥鸡肉萝卜饼 海米烧萝卜 金针萝卜丝 虾丸萝卜粉丝汤 火腿双丝汤 虾皮萝卜丝汤 牡蛎萝卜丝汤 麻辣萝卜丝 狗肉焖土豆 双椒海米焖土豆 牛肉烧薯丁 香辣土豆条 洋葱炒土豆片 牛腱扣薯片 青椒炒土豆片 清香风味土豆泥 猪腰炒山药 羊腰炒山药 蜜香松仁山药 黑芝麻山药条 蜜枣山药圆子 什锦山药泥 桂花芋羹 芋头烧猪排 浇汁芋头牛肉丸 炸熘鲜虾芋丸 香煎白肉芋头饼 香煎番薯狗肉饼 花生大枣板栗羹 二、豆制品类 三、食用菌类 四、禽蛋类 五、畜肉类 六、水产类

<<冬季美味家常菜>>

章节摘录

一、蔬菜类 虾仁炒韭菜 【原料】韭菜250克，鲜虾仁125克，姜丝5克，料酒8克，精盐、鸡精、湿淀粉各3克，植物油100克。

【制 法】 将虾仁洗净，沥去水分，背部用刀片开，用料酒、精盐1克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。

韭菜择洗干净，沥去水分，切成3厘米长的段。

锅内放入植物油80克烧热，下入虾仁滑炒至熟，出锅倒入漏勺，沥去油。

锅内放入余下的植物油烧热，下入姜丝炝香，下入韭菜段用大火煸炒至微熟，下入虾仁、余下的精盐、鸡精翻炒至熟，出锅装盘即成。

【特点】韭菜嫩脆，虾仁嫩滑，鲜美清香。

【提 示】滑炒虾仁时火不要过大。

【功效】韭菜含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素（B族、C）、膳食纤维、挥发油、硫化物、苷类等，其味甘、辛，性温，可温肾助阳，温中开胃，活血散瘀。

虾仁营养十分丰富，其味甘、咸，性温，可补肾壮阳，开胃化痰。

二者同烹成菜，具有补肾壮阳的功效，是冬日一款美味滋补菜肴。

对性功能减退、阳痿、气虚体弱、食欲不振等症，也有食疗改善作用。

<<冬季美味家常菜>>

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>