

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

图书基本信息

书名：<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

13位ISBN编号：9787510113710

10位ISBN编号：7510113717

出版时间：2012-10

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：99

字数：120000

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>

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但外出就餐难免会带来饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康美味的自制菜肴。

《好吃好做开胃下饭菜300例》编者范海精心挑选了近300道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

书籍目录

第1章 佐餐凉拌菜

- 01 凉拌土豆丝 / 蒜香土豆泥
- 02 凉拌茼蒿干 / 油浸大白菜 / 香油芹菜菜
- 03 泡子姜 / 金针菇拌黄瓜 / 生拌甘蓝
- 04 拌南瓜丝 / 凉拌苋菜 / 香葱豆腐
- 05 榨菜拌腐皮 / 香芹腐竹 / 红油腰片
- 06 鸡腿菇拌猪肚 / 酱牛肉 / 手撕牛肉
- 07 蒜蓉麻酱百叶 / 香菜羊肉 / 翡翠鸡丝
- 08 卤水鸭胗 / 银芽鸭肠 / 小白菜拌蛤蜊

第2章 酸甜开胃菜

- 09 甜甜美美 / 甜蜜黄瓜
- 10 糖醋莴笋 / 开胃腌萝卜 / 糯米藕片
- 11 柠檬藕片 / 橘味海带丝 / 糖醋花香藕
- 12 圣女果炒菜心 / 番茄炒山药 / 番茄荸荠
- 13 番茄双花 / 番茄炒香菇 / 番茄草菇
- 14 番茄烧豆腐 / 糖醋葫芦腰果 / 糖醋藕排
- 15 虎皮核桃仁 / 拔丝葡萄 / 百合炖南瓜
- 16 咕嚕肉 / 糖醋里脊 / 糖醋排骨
- 17 酸甜腰花 / 柠汁煎牛扒 / 乡村小炒
- 18 牛肉炖番茄 / 糖醋鸡肉片 / 香甜凤片
- 19 菠萝鸡片 / 茄汁鲢鱼 / 番茄虾仁
- 20 菠萝虾仁 / 琥珀蜜豆炒贝参 / 茄汁墨鱼花

第3章 咸香可口菜

- 21 卷心菜炒粉 / 翡翠玉卷
- 22 醋熘莲花白 / 玉米笋炒山药 / 脆炒南瓜丝
- 23 米粉蒸南瓜 / 紫衣薯饼 / 嫩豌豆炒丝瓜
- 24 苦瓜霉干菜 / 素炒菜花 / 苦瓜炒青椒
- 25 丝瓜炒鸡蛋 / 青椒鸡蛋 / 清炒芥蓝
- 26 冬瓜炒双豆 / 口蘑烧冬瓜 / 吉祥玉环冬瓜
- 27 炸香椿 / 香菇蕨菜 / 丝瓜草菇
- 28 茶树菇炒小瓜 / 芦笋鲜百合 / 清炒黄豆芽
- 29 酱爆茄子 / 腰果玉米 / 蚕豆玉米笋
- 30 椒盐芋头丸 / 菜椒笋尖 / 酱爆平菇
- 31 茭白炒金针菇 / 油炸茶树菇 / 乡间素炒
- 32 金玉满堂 / 南瓜杂菌盅 / 罗汉笋炒雪菜
- 33 罗汉斋 / 田园素小炒 / 火炒五色蔬
- 34 炒素什锦 / 香椿豆腐 / 清蒸豆腐丸子
- 35 炸蔬菜球 / 番茄豆腐干 / 冻豆腐炒蜜豆
- 36 豇豆炒肉丝 / 肉片炒木耳 / 肉丝炒酸菜
- 37 韭黄炒肉丝 / 蕨菜炒肉丝 / 肉片春笋
- 38 笋干炒肉 / 蒜米肉片 / 葱爆里脊肉
- 39 蒜香五花肉 / 金枣猪腿肉 / 毛氏红烧肉
- 40 珍珠丸子 / 海带炖五花肉 / 腊肉香芹
- 41 清蒸腊肉 / 腊肉片蒸土豆 / 茭白烧腊肉
- 42 豆豉蒸排骨 / 粉蒸排骨 / 霉干菜炖排骨

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

- 43 走油猪蹄 / 黄豆炖猪蹄 / 黄豆炒猪尾
- 44 肉皮炖干豇豆 / 莴笋炒猪心 / 菜心沙姜炒猪心
- 45 枸杞烩猪肝 / 海蜇爆肚丝 / 清炖猪肚
- 46 蒜香肝尖 / 水滑香肝 / 生炒牛肉丝
- 47 菜心炒牛肉 / 满口香牛柳 / 家常牙签肉
- 48 百合牛肉炒鲜蔬 / 荷兰豆炒牛里脊 / 洋葱烧牛肉
- 49 面筋炒牛肚 / 酱爆羊肉丁 / 羊肉炒粉条
- 50 手扒羊肉 / 萝卜炖羊肉 / 胡萝卜炒兔肉丁
- 51 青豆炒兔肉 / 三鲜蕨菜 / 鸡丝魔芋豆腐
- 52 茶香子鸡 / 酱爆鸡丁 / 可乐鸡翅
- 53 红烧鸡翅根 / 粉蒸翅中 / 瓦煲香菇鸡翅
- 54 炸熘子鸡 / 红蒸酥鸡 / 板栗炖土鸡
- 55 翡翠鸭掌 / 清炖绿头鸭 / 鲜香一品鸭
- 56 淮山炖水鸭 / 笋干老鸭煲 / 银耳炖乳鸽
- 57 翡翠鹅肉卷 / 鱼片蒸蛋 / 柴把鱼
- 58 鳊鱼芝麻条 / 鱼蓉蒸豆腐 / 赤豆花生炖鲤鱼
- 59 鲫鱼炖豆腐 / 鲫鱼木耳煲 / 芙蓉鲫鱼
- 60 银鱼炒蛋 / 青椒爆鳝丝 / 豌豆炒鱼丁
- 61 鱼头补脑汤 / 清炖鲢鱼头 / 蒜薹烧小黄鱼
- 62 清炖柴鱼 / 咸鱼蒸肉饼 / 红烧甲鱼
- 63 清炖甲鱼 / 百合炒虾仁 / 滑蛋虾仁
- 64 竹荪虾仁羹 / 虾仁炒干丝 / 松仁河虾球
- 65 豆腐炖蛤蜊 / 蛤蜊煲土豆 / 爆炒蛭子
- 66 五彩鲜贝 / 韭菜炒鱿鱼 / 墨鱼黄瓜

第4章 香辣过瘾菜

- 67 川北凉粉 / 麻辣粉皮
- 68 泡小树椒 / 川香开胃菜 / 姜汁豇豆
- 69 香辣豇豆 / 辣腌萝卜条 / 麻辣海带丝
- 70 香辣土豆丁 / 辣豆干 / 蒜泥泡白肉
- 71 红油拌口条 / 红油肝片 / 椒麻口舌
- 72 果仁拌牛肉 / 红油鸡丝 / 红油拌鸭掌
- 73 剁椒娃娃菜 / 豆瓣卷心 / 白菜炒木耳
- 74 辣炒酸菜 / 醋熘辣白菜 / 回锅冬瓜
- 75 烧丝瓜 / 辣炒茭白毛豆 / 鱼香长豆角
- 76 脆炒黄瓜皮 / 炒辣味丝瓜 / 豉香小土豆
- 77 辣炒萝卜干 / 川酱茄花 / 霉干菜烧茄子
- 78 干炒藕丝 / 糊辣藕片 / 酸辣炒韭菜
- 79 如意节节高 / 干烧冬笋 / 翡翠豆腐
- 80 炒素什锦 / 麻辣冻豆腐 / 韭菜辣炒五香干
- 81 辣味炒蛋 / 辣炒皮蛋丁 / 香辣大盘菜花
- 82 肉馅虎皮尖椒 / 白菜梗炒肉丝 / 豆豉炒豇豆
- 83 肉炒藕片 / 猪肉炖宽粉 / 小炒茄子
- 84 香辣脆笋 / 剁椒炒金针菇 / 辣味鸡腿菇
- 85 川军回锅肉 / 农家小炒肉 / 红椒酿肉
- 86 竹篙飘香肉 / 南瓜粉蒸肉 / 海带结炖排骨
- 87 腊肉炒水芹 / 干蒸腊双味 / 香辣猪皮
- 88 辣油耳丝 / 香辣椒盐猪蹄 / 四川炒猪肝

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

- 89 小炒肝尖 / 熘炒肝尖 / 湘西风味炒猪肝
- 90 豆豉辣酱炒腰花 / 酸辣脆肚 / 泡萝卜炒肚尖
- 91 烹炒凤尾腰花 / 香辣肥肠 / 麻花肥肠
- 92 辣子肥肠 / 牛肉扣芦笋 / 小炒黄牛肉
- 93 湘辣牛筋 / 茶树菇炒牛肚 / 白辣椒炒脆牛肚
- 94 杭椒炒羊肉丝 / 辣爆羊肚 / 三湘啤酒兔丁
- 95 海椒鸡球 / 双椒滑炒鸡肉 / 剁椒炒鸡丁
- 96 麻辣鸡豆腐 / 鱼香鸡肝 / 麻辣焗鸡胗
- 97 麻辣鸭 / 辣子鱼块 / 尖椒炒鲫鱼
- 98 麻辣鱼条 / 宫保鱼丁 / 椒香鱼
- 99 小炒河虾 / 香辣田螺 / 香辣螺花

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

章节摘录

版权页： 插图： 韭菜炒肉丝 用料：猪瘦肉、韭黄、鸡蛋清、红椒、香菜段、精盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、香油、植物油 做法：1.猪瘦肉洗净，切丝，加入精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆，腌渍10分钟；韭黄洗净，切段；红椒洗净，切丝；锅置火上，倒油烧至四成热，放入肉丝滑熟，捞出沥油。2.锅留底油烧热，放入韭黄翻炒片刻，加入肉丝、红椒丝、精盐、鸡精炒匀，用水淀粉勾芡，加入香油，胡椒粉、香菜段翻炒均匀，出锅装盘即成。

蕨菜炒肉丝 用料：干蕨菜、瘦猪肉、葱花、水淀粉、料酒、盐、鸡精、植物油 做法：1.干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切段；猪肉洗净，切丝，加水淀粉和料酒抓匀，腌20分钟。

2.锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花炒出香味，放入猪肉丝滑熟，加蕨菜段翻炒熟，用精盐和鸡精调味即成。

肉片春笋 用料：春笋、瘦猪肉、葱段、料酒、酱油、胡椒粉、精盐、鸡精、水淀粉、植物油 做法：1.瘦猪肉洗净，用刀面拍松，切片；春笋洗净，切片。

2.锅置火上，倒油烧热，投入葱段炆锅，再加肉片、笋片，煸炒数下后加入酱油，料酒、精盐、胡椒粉，继续炒至肉熟，调入鸡精，用水淀粉勾芡，炒匀后即可出锅。

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

编辑推荐

《好吃好做开胃下饭菜300例》精心挑选了近300道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<好吃好做开胃下饭菜300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>