

<<精选家常菜大全>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜大全>>

13位ISBN编号：9787511335135

10位ISBN编号：7511335136

出版时间：箪食 中国华侨出版社 (2013-05出版)

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>

<<精选家常菜大全>>

书籍目录

第一部分养生及烹饪常识介绍 四季饮食养生 五脏六腑的饮食养生法 十二时辰养生不间断 不同年龄人的饮食养生法 常用食材的选购与烹饪技巧 常用药膳食材的属性和功效 烹饪常用的调料 常用的烹饪技法 烹饪术语介绍 第二部分素凉菜 陈醋白菜 芝麻菜心 盐水菜心 白灼广东菜心 核桃仁拌菜心 拌蕨菜 八宝菠菜 果仁菠菜 拌荷兰豆 凉拌苦瓜 爽口芥蓝 泡椒银芽 扒皮红椒 拌金针菇 西北泡菜 清爽白萝卜 糖醋小萝卜 风味萝卜皮 凉拌萝卜丝 开胃萝卜皮 秘制白萝卜丝 醋泡樱桃萝卜 冰镇樱桃萝卜 鲜椒水萝卜 拌萝卜皮 青豆米萝卜干 果味玉米笋 香油玉米 黄瓜泡菜 蓑衣黄瓜 黄瓜圣女果 沪式小黄瓜 黄瓜蒜片 蒜拌黄瓜 辣拌黄瓜 脆皮黄瓜 葱油莴笋 爽口莴笋丝 莴笋拌西红柿 糖醋腌莴笋 辣拌莴笋条 葱油香芹 酸辣芹菜 菠菜拌核桃仁 芥蓝拌黄豆 芥菜叶拌豆腐皮 老醋鲜核桃仁 菠菜老醋花生 豆腐干拌花生米 豆干炆拌万年青 桂香藕片 蜜汁莲藕 炆拌莲藕 泡椒莲藕 泡脆藕段 橙汁藕条 柠汁莲藕 蜂蜜西红柿 姜汁西红柿 蜜制圣女果 韩国泡菜 双椒泡菜 凉拌折耳根 柠檬藕片 泡辣椒 凉拌蕨菜 五香甜椒 豉油杭椒 爽口海带茎 风味三丝 拌海带丝 蒜香海带茎 爽口花生 煮花生米 香干花生米 醋泡花生米 辣椒圈拌花生米 红椒核桃仁 核桃仁拌木耳 芥蓝拌核桃仁 第三部分荤凉菜 第四部分猪肉 第五部分牛肉 第六部分羊肉 第七部分鸡肉、鸽肉 第八部分鸭肉 第九部分鱼肉 第十部分虾、蟹、贝 第十一部分蔬菜 第十二部分豆制品 第十三部分蛋 第十四部分药膳 第十五部分家常滋补汤 第十六部分家常川菜 第十七部分家常米饭、粥 第十八部分家常面点、甜点 第十九部分西餐 第二十部分家常养生食材介绍 第二十一部分阳台种菜

<<精选家常菜大全>>

章节摘录

版权页： 插图： 卤东坡肉 材料 五花肉600克 调料 冰糖、绍酒、料酒、酱油、卤水、盐、桂皮、八角各适量 做法 1五花肉洗净。
切成四方形，用棉绳绑好备用。
2将卤水倒入锅中，放入五花肉。
加入冰糖、绍酒、料酒、酱油、卤水、盐、桂皮、八角，用小火熬煮至出味，再倒入陶瓮中，慢慢煮至熟烂即可。

茄干扣肉 材料 五花内、茄子干、干辣椒段各适量 调料 盐3克，酱油、蜂蜜、葱段、淀粉少许 做法 1五花肉洗净切块；茄子干洗净，放入盘内。
2五花肉抹上盐、酱油及蜂蜜，入油锅中炸至金黄，捞出入盘。
3将盘放锅中蒸熟取出；将干辣椒段、葱段、淀粉入油锅调成味汁，淋在肉块上即可。

扣猪肉 材料 带皮五花肉40（3克，海带50克，豆皮50克 调料 盐3克，酱油15克，料酒10克，香菜适量 做法 带皮五花肉洗净。
切片，在肉皮上抹上盐、酱油；海带、豆皮均洗净切丝；香菜洗净。
油锅烧热，下肉片炸至肉皮紧缩，捞出沥油。
将海带、豆皮铺于碗底，放上炸好的肉片。
入蒸锅中蒸熟，撒上香菜即可。

五花肉烧面筋 材料 猪五花内250克，蒜苗25克，面筋150克 调料 红尖椒15克，盐3克，酱油5克 做法 1猪五花肉洗净切片；面筋冲净，切薄片；蒜苗洗净切段；红尖椒洗净切圈。
锅中加油烧热，下五花肉片炒至吐油，再下蒜苗、红尖椒，放少许盐炒匀，再倒入面筋、酱油及适量清水，烧至水分全干时。
加盐调味即可。

<<精选家常菜大全>>

编辑推荐

《精选家常菜大全》所选菜例皆为简单菜式，调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，详略得当，你可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。

丰富的烹饪知识，让饭菜更美味的技巧，即便没有任何做饭的经验，也能做得有模有样、有滋有味，为自己和家人烹调出色香味俱佳的家常美食，不去餐馆，就可以吃到既美味又养生的家常菜。

<<精选家常菜大全>>

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>