

<<新手下厨真简单系列>>

图书基本信息

书名：<<新手下厨真简单系列>>

13位ISBN编号：9787535648075

10位ISBN编号：753564807X

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田 著

页数：336

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>

<<新手下厨真简单系列>>

内容概要

食有所依，养有所道，国际烹饪大师陈志田以“滋补养人、强身健体”的原则全新修订畅销食谱。

本书旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和健康状态。

本书集合了家庭中常见保健食材98种，包括蔬菜、菌菇、肉类、禽蛋等五大类。

每种食材都详细阐述其养生知识，包括营养功效、采购原则、最佳烹饪方法以及最佳搭配，丰富详细，指导性强。

全书推荐近千款保健美食，指导您根据做法文字一步一步制作，让您的养生美食制作无忧。

本书是一本呵护家人健康的必备食典。

<<新手下厨真简单系列>>

书籍目录

食用蔬菜应巧选

蔬菜的四性五味与饮食禁忌

关于蔬菜的几个营养误区

菌菇的种类及其营养

如何辨识有毒菇类

菇类烹调有窍门

Part 1 蔬菜 菌菇

土豆

土豆排骨

拔丝土豆

土豆丸子

炒不烂子

土豆虾球

翠红土豆

多味土豆丝

椒香土豆丝

煮土豆球

蘑菇焖土豆

椒盐土豆片

彩色土豆丝

肉片拌土豆

土豆琵琶虾

洋葱炒土豆片

土豆炖羊肉

茄子炖土豆

咖喱鸡块炖土豆

白萝卜

醋泡萝卜

泡萝卜条

辣花萝卜

萝卜泡菜

菊花萝卜丝

干贝蒸萝卜

萝卜丝煎带鱼

爽口萝卜

清爽萝卜

金塔萝卜

水晶萝卜

农家萝卜皮

风味萝卜皮

港式泡菜

时蔬大拼盘

胡萝卜

胡萝卜炒蛋

胡萝卜甘蔗

<<新手下厨真简单系列>>

胡萝卜烩木耳
炸胡萝卜丸子
兔肉炖胡萝卜
胡萝卜炖牛肉
玉米胡萝卜汤
朝鲜泡菜
双萝卜白菜泡菜
三色泡菜
香脆双丝
双萝卜笋泡菜
清凉三丝
香菜胡萝卜丝
双萝卜拌紫包菜

芋头

芋头炒肉
芋头肉羹
芋头烧肉
青椒蒸芋头
鸭肉扣芋头
潮式反沙芋头
葱油炒芋头
xo酱蒸芋头
剁椒蒸芋儿
椰汁芋头滑鸡煲
芋头蒸仔排
芋头牛肉
芋头排骨粉皮煲
芋头牛肉粉丝煲

莲藕

蜜汁藕片
西湖藕片
绿豆镶莲藕
莲藕火局白菌
荷兰豆煎藕饼
天门冬鲜藕煲兔肉
炆拌莲藕
橙汁浸莲藕
老陕菜

.....

- Part 2 肉类
- Part 3 禽、蛋类
- Part 4 水产类
- Part 5 豆制品及豆类

<<新手下厨真简单系列>>

章节摘录

版权页：插图：拌藕片 原材料：莲藕150克，胡萝卜1个 调味料：盐、酱油、醋各2克，辣椒油10克，姜末、葱末、蒜末各5克 做法：将莲藕、胡萝卜去皮，洗净，切片。

锅中放水烧沸，下藕片、胡萝卜，加入少许盐。

焯烫至熟。

盛出。

沥干水分，装入盘中。

锅内油烧热，下姜末、蒜末炒香，盛出，调入酱油、醋、辣椒油拌匀，淋在藕片上，撒上葱花，拌匀即可。

特别提示：要选用两端的节很细、藕身圆而笔直、皮颜色为淡茶色、没有伤痕的莲藕。

桂花甜藕 原材料：嫩莲藕100克。

桂皮、八角各10克，糯米50克 原材料：蜂蜜8克，冰糖10克 调味料：糯米、桂皮、八角洗净；莲藕去皮，洗净，灌入糯米。

高压锅内放入灌好的莲藕、桂皮、八角、蜂蜜、冰糖。

加水煲1小时，晾凉，切片即可。

营养功效：莲藕的含糖量不算很高，又含有大量的维生素C和膳食纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等患者都十分有益。

特别提示：煲莲藕时火不能太大，不然会把糯米煮出莲藕孔外。

香脆土豆 原材料：土豆300克，红椒1个，香菜1棵 调味料：盐、辣椒油各适量，味精、白糖各少许 做法：将土豆去皮，洗净，切成丝；红椒洗净，切丝；香菜洗净，切段待用。

锅置火上，放油烧至五成热，倒入土豆丝和红椒丝，用小火炸至土豆呈金黄色。

然后盛出，沥干油待用。

将炸好的土豆丝和红椒丝放入盘中，加入香菜段，撒入盐、味精和白糖，淋辣椒油。

拌匀即可。

营养功效：土豆淀粉在体内被缓慢吸收，不会导致血糖过高，可用作糖尿病患者的食疗，且低热能、高蛋白，是理想的减肥食品。

竹笋拌黄瓜 原材料：嫩黄瓜2根。

熟竹笋50克。

木耳30克。

红甜椒少许 调味料：姜末、蒜末、豆瓣酱、白糖各适量，醋5克。

盐3克，香油少许 做法：红甜椒洗净，切片；熟竹笋切片；嫩黄瓜洗净，用刀拍松后切段；木耳泡发洗净，撕成小朵。

入沸水中焯熟。

取一小碗。

放入所有调味料，制成味汁。

将竹笋片、红椒片、黄瓜段、木耳盛入盘中。

淋入味汁拌匀，腌渍15分钟即可。

香辣苦瓜 原材料：嫩苦瓜2根，鲜红辣椒2个 调味料：香油、盐各适量，味精少许 做法：苦瓜洗净，剖开，去瓢及子，切丝，入沸水中略焯。

捞出过凉水。

沥干水分后装入盘中；红辣椒洗净，切丝。

锅置火上，倒入香油烧热，放入辣椒丝炒香，制成辣椒油。

将辣椒油及辣椒丝浇在苦瓜丝上。

加入盐、味精拌匀即可。

营养功效：苦瓜中含有类胰岛素物质，有明显的降血糖作用。

<<新手下厨真简单系列>>

编辑推荐

国际著名烹调大师陈志田以“ 营养健康、家常易做 ” 为原则，为家庭烹饪打造全新食谱。

《新手下厨真简单系列》涵盖多道必吃经典美食，带您进入家庭烹饪的百花园。

名师授艺，将简单技巧与营养食材完美组合，更实用、更易操作。

注重美味与营养的结合，既满足味蕾又有益健康。

为居家烹饪提供最全面、最系统的家常菜式，全方位提升您的厨艺指数，让您成为最受欢迎的巧主妇。

全书选料广泛，技法多多、易学易懂，是您居家烹饪的首选食谱。

<<新手下厨真简单系列>>

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>