

<<新编百姓菜>>

图书基本信息

书名：<<新编百姓菜>>

13位ISBN编号：9787535649096

10位ISBN编号：7535649092

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤 编

页数：320

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>

<<新编百姓菜>>

内容概要

家常菜讲究的就是快速、简单、美味，没有人想每天在家花费两三个小时的时间准备一顿饭，所以越方便、简单的菜肴越受欢迎。

当然，来点小变化、小巧思，同样的食材每天都能做出新变化。

品种更多、更全：《百姓菜6000例：新编百姓菜（升级版）》为特别忙碌的读者精选了1000多道家常菜，强调简单上手，按照食材分为蔬菜、菌豆、畜肉等八大类，能充分满足家庭烹饪需求，让你不再为每天吃什么而发愁。

编排更新颖：《百姓菜6000例：新编百姓菜（升级版）》全书体例鲜明、编排新颖，一种食材搭配多种做法，每道菜又告知另一创意烹饪法，真正一本顶多本。

本书汇百家之所长，不仅能让你体验到轻松烹饪的乐趣，更能让全家人从此都爱上回家吃饭。

名师名厨修订更健康：《百姓菜6000例：新编百姓菜（升级版）》全书从现代人饮食求快、求新、求健康的需求出发做了全面修订，使书中的每道菜都能快速上手且不失营养。

<<新编百姓菜>>

书籍目录

- 1 合理饮食，健康相伴
- 2 蔬菜类
- 3 菌豆类
- 4 畜肉类
- 5 禽蛋类
- 6 水产类
- 7 主食类
- 8 西餐及日韩料理
- 9 饮品类

<<新编百姓菜>>

章节摘录

版权页：插图：韭菜炒香干 材料 韭菜150克，香干120克 调料姜、干红椒、盐、鸡精、酱油、香油各适量 做法 香干洗净，切条待用；韭菜洗净，切小段；姜洗净，切成小片。

炒锅上火，加油烧热，倒入香干，加酱油，盐，炒出香味后，捞出沥干油，将底油烧热，放入姜片、干红椒，再放入韭菜，炒至熟，倒入香干。

再炒30秒，放入盐、鸡精、香油炒匀即可。

专家点评 排毒瘦身 韭菜腰花 材料 韭菜、猪腰各150克，核桃仁20克，红椒30克 调料盐、味精各3克，鲜汤、水淀粉各适量 做法 韭菜洗净切段；猪腰治净，切花刀，再横切成条，入沸水中氽烫去血水，捞出控干；红椒洗净，切丝。

盐、味精、水淀粉和鲜汤搅成芡汁，备用。

油锅烧热，加入红椒爆香，再依次加入腰花、韭菜、核桃仁翻炒，快出锅时调入芡汁炒匀即可。

专家点评 保肝护肾 虾米豆腐干韭菜汤 材料 豆腐干150克，韭菜30克，虾米15克 调料色拉油12克，精盐3克，胡椒粉2克 做法 将豆腐干洗净切丝，韭菜洗净切段，虾米用温水泡开洗净备用。

净锅上火倒入色拉油，将虾米炆香，下入豆腐干稍炒，倒入水，调入精盐煲至熟，下入韭菜，调入胡椒粉即可。

专家点评 开胃消食 大厨献招 炆虾米的时候，油温不宜太高。

豆芽韭菜汤 材料 绿豆芽100克，韭菜30克 调料 花生油10克，精盐少许 做法 将绿豆芽洗净，韭菜洗净切段备用。

净锅上火倒入花生油，下入绿豆芽煸炒，倒入水，调入精盐煲至熟，撒入韭菜即可。

专家点评 防癌抗癌 大厨献招 要将绿豆芽尾端的黑色部分摘去。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

<<新编百姓菜>>

编辑推荐

《新编百姓菜》编辑推荐：祝贺《百姓菜6000例》荣登开卷生活类畅销书排行榜，名师名厨联手修订版全新上市！

<<新编百姓菜>>

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>