

<<家常菜秘笈东问西答>>

图书基本信息

书名：<<家常菜秘笈东问西答>>

13位ISBN编号：9787535649256

10位ISBN编号：7535649254

出版时间：2012-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田 编

页数：319

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>

## <<家常菜秘笈东问西答>>

### 内容概要

简单的食材，为什么在大厨手上就能“化腐朽为神奇”，变成诱人美味，让人惊喜连连，百吃不厌？家常菜天天做，却始终无法掌握关键窍门，做出饭馆才有的味道，怎样做菜才能让家人吃得大呼过瘾？

陈志田编著的《大厨不传的家常菜秘笈东问西答》就是这样一本致力于解决读者下厨疑惑的烹饪工具书，其编写目的就是为读者答疑解惑，让美食烹饪成为一种乐趣。

名厨精挑细选1000道美味家常菜，按食材分为蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产等6大类，道道都可成为餐桌上的瞩目焦点。

所选美食均从制作方便入手，突出家常菜的快捷、经济、营养、美味，方便读者快速上手。

此外，《大厨不传的家常菜秘笈东问西答》每页都有美味技巧放送，近600条大厨私房秘诀，采用一问一答的形式，全面涵盖食材选购、储存、刀工处理、烹饪技巧等多种知识，能让对下厨一知半解的读者在研读之后厨艺大为精进，让美食烹饪从此不再千篇一律。

## <<家常菜秘笈东问西答>>

### 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<家常菜秘笈东问西答>>

书籍目录

烹饪方法介绍

蔬菜篇

菌豆篇

畜肉篇

禽蛋篇

水产篇

主食小吃篇

## <<家常菜秘笈东问西答>>

### 章节摘录

版权页： 插图： Q 春笋的功效何在？

春笋味道清淡鲜嫩，营养丰富。

含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，常食有帮助消化、防止便秘的功能。

所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。

春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效，还有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等功效。

脆笋炒肉丝 材料 猪肉250克，春笋200克 调料 鸡精1克，淀粉2克，盐、姜、红椒、葱各3克 做法 猪肉洗净切丝；春笋洗净切条焯水；葱、姜、红椒洗净切条。

猪肉用盐、鸡精、淀粉抓匀，锅倒油烧热，下肉丝煸炒至变色盛起。

另起油锅下入姜丝略煸，下入春笋炒熟后，再下肉丝回锅炒香，调入盐、鸡精，放入红椒丝、葱段炒匀即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

乡味湘笋 材料 干笋300克，瘦肉100克 调料 花生油20克，蒜苗、红椒各适量，盐3克，鸡精2克，料酒、红油各10克 做法 干笋泡发洗净，切段备用；瘦肉洗净，切丝，用盐和料酒抓匀。

净锅上火，倒入花生油烧热，下入肉丝煸炒至八成熟，装盘待用；锅底留油，倒入干笋煸炒，加入红椒丝、蒜苗和肉丝一起翻炒至熟。

最后加盐和鸡精调味，淋上红油即可装盘。

青椒炒肉 材料 青椒200克，猪瘦肉150克，红椒25克 调料 水淀粉20克，老抽10克，盐3克，鸡精2克 做法： 青椒洗净，切段；红椒洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片，加盐、水淀粉和老抽搅拌均匀。

热锅下油，入猪瘦肉爆炒至九成熟，装盘待用；锅再注油烧热，放入青椒段爆炒，再倒入猪瘦肉片和红椒片一起翻炒，加盐炒入味，最后加鸡精，出锅装盘。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

## <<家常菜秘笈东问西答>>

### 编辑推荐

《家常菜秘笈东问西答》编辑推荐：600条大厨做菜好吃的秘诀大放送，让你的厨艺步步提升。1000道美味家常菜，名厨手把手教你做。

《家常菜秘笈东问西答》采用一问一答的形式，全面涵盖食材选购、储存、刀工处理、烹饪技巧等多种知识，能让对下厨一知半解的读者在研读之后厨艺大为精进，让美食烹饪从此不再千篇一律。

<<家常菜秘笈东问西答>>

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>