

<<好汤健康吃法东问西答>>

图书基本信息

书名：<<好汤健康吃法东问西答>>

13位ISBN编号：9787535657848

10位ISBN编号：7535657842

出版时间：2013-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田 编

页数：160

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>

## <<好汤健康吃法东问西答>>

### 内容概要

本书囊括400道必学家常开胃凉拌菜，清爽拌时蔬、开胃拌肉荤、鲜美拌水产应有尽有，拌、炆、腌、卤、酱……做凉菜的技巧通通收录，只有想不到，没有拌不出。400条饮食养生知识及下厨问答，让你技高一筹，让寻常美味变得更出众，让全家吃得更健康。

本书菜品齐全，上手极快，即使是新手，只要翻开本书，也能轻松做出一手让全家人胃口大开的美味菜肴。

## <<好汤健康吃法东问西答>>

### 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，学历为经济管理本科，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》。

擅长中国古代社会官府保健菜，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。

## <<好汤健康吃法东问西答>>

### 书籍目录

凉菜的常见制法与调  
味油

一盘好凉菜的要求

美味凉菜怎样“拌”

不同蔬菜的凉拌方法

不同

凉菜调味汁配制方法

大集锦

适合夏季食用的5种凉拌食材

适合春季食用的6种凉拌食材

秋冬季如何健康食用

凉菜

PART 1

素凉菜

陈醋白菜

芥末拌娃娃菜

胭脂白菜

芥末墩

蜇皮白菜心

千层包菜

珊瑚包菜

开胃油麦菜

酸辣油麦菜

花陈菜

凉拌香椿

香辣莴笋条

菊香双脆

泡椒莴笋老弄

山椒泡莴笋

爽口莴笋干

芝麻芹菜

玫瑰西芹

雪里蕻拌椒圈

笋丝鱼腥草

凉拌鱼腥草

开胃小黄瓜

丝丝情人泪

香乳黄瓜

生拌茼蒿

凉拌西瓜皮

酱泡佛手瓜

贡菜拌鲍菇

贡菜拌生仁

京糕梨丝

红酒浸雪梨

<<好汤健康吃法东问西答>>

沙拉雪梨拌鲜花  
鲜橙醉雪梨  
冰爽雪梨  
香梨拌菜  
家乡茄子  
乱蒜茄丝  
旱蒸茄子  
灯笼茄子  
拌香芋丝  
苗州拌蕨菜  
拌蕨菜  
香炅山野菜  
辣拌桔梗  
拌桔梗  
冰脆山药片  
桂花香山药  
椰汁山药  
果味山药  
红果山药  
养颜味珍山药  
一品山药  
老虎菜  
虾皮老虎菜  
老干妈拌苦菊  
拌土豆丝  
土豆沙拉  
一品土豆泥  
酱香杭椒  
凉拌彩椒  
凉拌虎皮椒  
豉油杭椒  
辣椒圈拌花生米  
陈醋鲜花生  
落地脆丁香  
泡醋花生仁  
盐水花生  
宝塔酱萝卜  
拌萝卜皮  
香辣小萝卜  
美味萝卜  
淮县萝卜丸  
凉拌萝卜皮  
辣椒萝卜  
秘制酱萝卜  
糖醋心里美  
胡萝卜粉丝  
化梅胡萝卜

<<好汤健康吃法东问西答>>

冰镇芥蓝  
顺德冰镇芥蓝  
爽口芥蓝  
红豆雪耳扣南瓜  
吉庆南瓜  
芥蓝桃仁  
辣拌洋葱  
拌洋葱丝  
拌金针菇  
蟹柳双菇  
双椒拌山珍  
巧拌滑子菇  
葱末口蘑  
香拌金针菇  
良金美玉  
葱油罗汉笋  
杭式手拔笋  
红油笋丝  
天堂鲜味笋  
天目笋干  
油焖春笋  
蒜汁捞木瓜  
冰糖椰肉  
蜜汁莲藕  
桂花糖藕  
荷塘月影  
姜汁莲藕  
阿俊让藕盒  
冰梅苦瓜  
冰镇苦瓜  
冰脆苦瓜  
醒目苦瓜  
菠萝百合苦瓜  
广东拌丝瓜  
XO酱拌丝瓜  
泡蒜薹  
酒酿马蹄  
酸辣青木瓜丝  
返沙马蹄百合  
橙汁马蹄  
冰镇八宝  
冰糖银耳  
凉拌鲜菊花  
赛香瓜  
西红柿拌白糖  
双味瓜条  
杏仁西芹

<<好汤健康吃法东问西答>>

风味葱花  
鱼米之乡  
香油玉米笋  
腊肠拌玉米笋  
泡红薯  
双椒花菜  
雪山莼菜尖  
巧拌香菜根  
雪里蕻拌白果  
酸豆角拌柳芽  
凉拌黄花菜  
巧木良缘  
飘香大拌菜  
凉拌紫包菜  
农家小拌菜  
酱拌杂菜  
山城小泡菜  
四川泡菜  
家常泡菜  
爽口什锦脆  
陈醋四宝  
东北拌木耳  
凉拌木耳  
四宝拌菠菜  
拌盒菜  
凉拌韭菜  
核桃仁拌韭菜  
泡椒拌韭黄  
茴香杏仁  
山村芝麻叶  
凉拌沙葱  
开胃洋姜  
招牌榨菜  
剁椒豆角  
湘味豆角  
香椿豆角  
青豆萝卜干  
腊味毛豆  
酸菜毛豆  
盐水毛豆  
荷兰丝虫草花  
拌荷兰豆  
松仁荷兰豆  
虾仁荷兰豆  
豆芽拌荷兰豆  
蒜蓉拌荷兰豆  
五香蚕豆

<<好汤健康吃法东问西答>>

香油嫩蚕豆  
鲜茴香拌蚕豆  
话梅芸豆  
剁椒夹心豆腐  
一品豆花  
可口芸豆  
可乐芸豆  
尖椒皮蛋拌豆腐  
四喜豆腐  
虾酥豆腐  
榨菜肉末老豆腐  
鸡汁油皮  
五香豆腐丝  
炝拌云丝豆腐皮  
丝丝渝乡情  
井冈山腐竹  
香拌云丝  
花生仁豆干  
香熏豆干  
小豆芽拌粉条  
香葱腐皮卷  
麻豆腐  
葱丝香干王  
爽口丝节  
酸辣魔芋丝  
白果芋泥  
川北凉粉  
农家凉粉  
酸辣凉粉  
五星凉粉  
杂果凉粉  
村姑拌粉  
琥珀核桃仁  
香椿苗拌鲜核桃仁  
小蒜拌桃仁  
脆香情人果  
蔬菜沙拉  
芒果沙拉  
水果什锦沙拉  
水果沙拉  
土豆沙拉  
PART 2  
荤凉菜  
红浪脆耳  
乡音悄悄话  
千层耳卷  
层层脆



<<好汤健康吃法东问西答>>

拌耳丝  
西芹脆耳  
晾杆顺风耳  
鸿运耳叶  
秘制嫩腰花  
三椒腰片  
蒜泥腰花  
米椒腰花  
酸辣腰片  
京都嫩腰花  
猪腰拌生菜  
东北酱猪手  
酱猪蹄  
滋味香肘  
蒜汁肘花  
水晶蹄花  
杏仁肘丁  
老醋泡肉  
陕北肘子  
老干妈拌猪肝  
凤阳卤肝  
五香猪肝  
八宝罗汉肚  
红油肚丝  
酱香猪肚  
红油拌肚丝  
金针拌肚丝  
香葱拌肚丝  
青红椒猪肚丝  
香糟麻花肚尖  
翠玉五花肉  
玫瑰口条  
腊八豆拌口条  
蒜泥口条  
蒜泥白肉  
培根蔬菜卷  
卷肉  
芥末薄片肉  
凉拌肉皮  
水晶猪皮  
蒜苗拌蹄筋  
肉皮冻  
特色三拼  
自制粉肠  
自制香肠  
虎皮霸王肠  
蒜香红肠

<<好汤健康吃法东问西答>>

哈尔滨红肠  
卤水拼盘  
拌肥肠  
卤水大肠  
麻辣猪尾  
酱猪尾  
豆香牛肉  
酱香牛肉  
酱牛肉  
剁椒五香牛肉  
卤水牛腱  
葱姜牛肉  
五香酱牛肉  
麻辣卤牛肉  
风味牛肉  
美味牛头肉  
米椒牛头肉  
双味牛蹄筋  
剁椒牛筋  
芥末牛蹄筋  
麻辣牛筋  
炝拌牛板筋  
风味毛肚  
红油牛肚  
开胃金钱肚  
香葱拌牛肚  
干拌牛肚  
香油牛肚  
香菜拌牛肚  
红油黄瓜拌牛肚  
晾衣百叶  
咸蛋黄焗牛柳  
香辣牛舌  
腊八牛舌  
风味爽口黄喉  
金椒黄喉  
水豆豉拌黄喉  
特色夫妻肺片  
凉拌羊肉  
夫妻肺片  
白水羊肉  
拌羊肚丝  
羊肝拌茼蒿  
卤水羊腰  
五香驴肉  
拌狗肉  
凉拌狗肉

<<好汤健康吃法东问西答>>

紫竹香香兔  
山城麻辣兔  
萝卜干拌兔丁  
农夫拌兔  
手撕兔肉  
青椒鸽肚  
腾椒鸡  
柳叶鸡  
醋椒鸡  
金椒鸡  
口水红汤鸡  
口水香鸡  
胡萝卜拌鸡丝  
口水鸡  
怪味鸡  
皮蛋拌鸡丝  
洋葱鸡  
合肥靓鸡  
鸡丝豆腐  
香麻手撕鸡  
脱骨凤爪  
山椒凤爪  
鲜椒飘香凤冠  
咸蛋黄鸡卷  
金钱鸡腿  
酱鸭脖子  
香辣鸭脖  
口水鸭肠  
萝卜苗拌鸭胗  
鲜椒鸭胗  
香辣鸭肠  
榨菜拌裙肝  
芥茉鸭掌  
老醋拌鸭掌  
凉拌鸭掌  
跳水鸭掌  
盐水鸭肝  
风味盐水鸭肝  
香辣卤鸭舌  
盐水鸭舌  
辣拌烤鸭片  
红油拌鸭丝  
红油鸭块  
杭州卤鸭  
豆瓣鹅肠  
老干妈拌鹅肠  
爽口鹅肠

<<好汤健康吃法东问西答>>

红油爽口鹅肠  
水豆豉拌鹅肠  
双椒拌鹅肠  
红袍鹅肠  
飘香风鹅  
盐水鹅肉拼盘  
扬州风鹅腿  
扬州风鹅  
PART 3  
鲜美水产  
鱼皮萝卜丝  
爽口鱼皮  
老醋蜇头  
合味蛰头  
宁波老醋蛰头  
南通海蜇头  
老醋红蜇头  
拌墨斗鱼  
凉拌海蜇丝  
炆拌墨鱼仔  
风味鱼干  
风味鲛鱼  
香辣剥皮鱼  
土钵豉香小鱼  
红油五香鱼  
新派五香熏鱼  
炆拌鱼干  
葱酥带鱼  
泡椒带鱼  
刺身拼盘  
法式刺身拼盘  
青葱拌银鱼  
鮰鱼冻  
小鱼花生  
珍珠花炆虾皮  
巧拌虾皮  
韭菜拌虾仁  
酸辣鱿鱼卷  
香葱拌海肠  
北海太子参  
蛤蜊黄瓜  
老醋黄瓜拌蛤蜊  
潮式腌黄沙蚬  
姜葱蚬子  
小米椒拌田螺  
拌田螺肉  
香葱拌螺片

<<好汤健康吃法东问西答>>

海螺拉皮  
拌海螺  
贝尖  
葱油海螺片  
温拌海螺  
泡椒田螺  
香葱老妈拌蚬尖  
青红椒鱿鱼丝  
五彩鲜鱿  
火龙果海鲜盏  
鱿鱼三丝  
川椒基围虾  
白灼基围虾  
拌虾仁  
红油比目鱼片  
比目鱼寿司  
香辣比目鱼花  
蟹子鳕鱼盏  
纯鲜墨鱼仔  
水晶鱼冻

## <<好汤健康吃法东问西答>>

### 章节摘录

版权页：插图：寿桃包 养生功效：增强免疫 适宜人群：老年人 原料 面粉500克，酵母、泡打粉各4克，菠菜汁、巧克力酱、食用红色素各适量 调料 糖100克，豆沙适量 做法 面粉开窝，加糖、酵母、泡打粉、清水揉匀，把面团揉光滑，分切成30克/个的剂子，擀薄后包入适量豆沙，搓成桃形。

面团中加菠菜汁做成叶片，然后在面团中加巧克力酱做成底托，点缀寿桃，最后在面团中加入少许食用红色素，搓成长条，在寿桃包上摆成字。

静置15分钟后，蒸熟即可。

东问 食用豆沙需要注意什么？

西答 豆沙含有较多的淀粉，一次吃得过多会导致腹胀。

上海寿桃包 养生功效：提神健脑 适宜人群：老年人 原料 面粉500克，酵母3克，泡打粉8克，食用红色素少许 调料 糖60克。

豆沙适量 做法 将面粉、糖、酵母、泡打粉和适量清水，加工成膨松面团，把和好的面团揉光滑，分切成30克/个的剂子，擀薄后包入适量的豆沙，将口收紧，收口朝下放置。

在坯子顶部略斜的位置，用手捏出一个尖，用刮板压出纹路，形成桃形。

静置松弛后放入蒸笼，旺火蒸10分钟左右即可。

趁热在桃尖弹上一些红色素即成寿桃包。

东问 豆沙的营养成分有哪些？

西答 豆沙的主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素和钾、磷、钠等矿物质。

荷花包 养生功效：增强免疫 适宜人群：女性 原料 面粉500克，酵母3克，泡打粉8克，巧克力彩针适量 调料 砂糖100克，莲蓉适量 做法 将面粉开窝，加入水、砂糖、酵母、泡打粉和成面团。

将面团搓条，下剂，擀薄，包入莲蓉馅料，用刀片切割成荷花状。

静置片刻后放入蒸笼，大火蒸12分钟至熟，装入盘中，撒上巧克力彩针即可。

## <<好汤健康吃法东问西答>>

### 编辑推荐

食有所依，补有所道，《面点健康吃法东问西答》是一本全民养生美食必备书，将美食与养生知识一网打尽，让美味与健康全面同步，让养生美食制作无忧。

<<好汤健康吃法东问西答>>

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>