

<<农家小灶家常菜>>

图书基本信息

书名：<<农家小灶家常菜>>

13位ISBN编号：9787535657947

10位ISBN编号：753565794X

出版时间：2013-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田

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>

<<农家小灶家常菜>>

内容概要

精心细选400余款家常主食，包括饭、粥、面、馒头、花卷、饼、饺子等最常见、老百姓最喜欢的主食品种，用极其详细的制作过程指导您一步一步完成制作；400条养生知识问题，教你吃得更合理、更健康。

此外厨艺，本书更奉送让寻常美味扩大到极致的制作绝招，更教会您举一反三地学会更多主食的制作方法。

翻开本书，即使是新手，也能轻松做出花样百变的美味来

<<农家小灶家常菜>>

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。

<<农家小灶家常菜>>

书籍目录

既营养又好吃的炒饭制作步骤

让粥既营养又美味的九大秘诀

吃面条的注意事项

焖煮面条有窍门

做包子的窍门

常见面点制作小窍门

Part 1

家常主食

辣白菜炒饭

地道扬州炒饭

韩式泡菜炒饭

马介休炒饭

彩蛋梅菜炒饭

辣炒饭

萝卜丝炒小米饭

腊味双丁炒饭

锦府炒饭

三文鱼炒饭

美味泡菜炒饭

日式炒饭

乡味泡菜炒饭

湘味蛋炒饭

扬州炒饭

芽菜肉丝炒饭

黑椒牛柳炒饭

豆芽炒饭

福建鲍鱼炒饭

酱油炒饭

菜粒豆豉鲮鱼炒饭

咖喱鸡丁炒饭

豌豆炒饭

梅肉鸡蛋饭

海鲜炒杂菜饭

马来炒饭

什锦海鲜炒饭

龙眼饭

酒米饭

紫米菠萝饭

菠萝海鲜饭

凤梨炒饭

咖喱海鲜凤梨炒饭

咖喱凤梨炒饭

泰式凤梨炒饭

菠萝饭

怪鲁饭

<<农家小灶家常菜>>

咖喱炒饭
金素叉烧炒饭
开胃饭
泡菜炒饭
农家菜炒饭
会馆炒饭
扬州焖饭
泰皇海鲜炒饭
新岛特色炒饭
澳门酱卤鸡饭
辣白菜清曲酱炒饭
鳕鱼蛋包饭
干贝蛋炒饭
蛋包饭
比萨牛肉饭
牛腩饭
虾饭
鸡蛋盖饭
水果糯米饭
果味糯米饭
金香骨拼饭
鲍鱼捞饭
菠萝八宝饭
八宝饭
红枣八宝饭
金瓜八宝饭
果味龙眼八宝饭
蜜汁向日葵饭
海鲜烩饭
枸杞茉莉花粥
干酪枸杞粥
红枣甘草麦仁粥
胡萝卜菌菇粥
菠菜鸡茸粥
素菜粥
莴笋花生粥
竹荪笋丝粥
豆腐菠菜玉米粥
糙米土豆粥
南瓜粥
水果拌粥
八宝粥
鲜鱼燕麦粥
糙米地瓜粥
乳鸽山药羹
水果粥
三色圆红豆粥

<<农家小灶家常菜>>

干贝蔬菜粥
胡萝卜腊味粥
糙米花生粥
豆粥
松子粥
鲍鱼粥
肉末青菜粥
扣肉枸杞粥
松仁糊
腊味粥
南瓜汤圆粥
皮蛋瘦肉粥
窝蛋牛肉粥
猪肝蔬菜粥
排骨粥
蚝豉菜干咸猪骨粥
鱼蓉瘦肉粥
大骨粥
羊肉虾米青菜粥
土豆煲羊肉粥
羊肉薏米萝卜粥
猪肝粥
羊肉鹌鹑蛋粥
海参淡菜粥
杏仁瑶柱鲍鱼粥
蟹粉羔蟹粥
海鲜粥
虾米花菜粥
鲈鱼花菜粥
海鲜砂锅粥
蟹柳虾仁粥
排骨玉米粥
咸蛋肉丝粥
银耳红枣莲子粥
红枣莲子补血羹
小米粥
枸杞南瓜大米粥
火龙果木瓜羹
木瓜甜粥
槐花大米粥
鹿茸大米粥
海南椰香粥
风味面
擀面皮
荞麦面手撕鸡
鸡丝凉面
鳝丝菠菜面

<<农家小灶家常菜>>

鸡丝荞麦面
炝锅面
三色蔬菜面
豌豆面块
油泼面
碎肉拌面
蒜薹肉拌面
土豆丝拌面
西红柿鸡蛋拌面
豌豆杂酱面
新粤拌面
小炒肉拌面
油泼拉条子
西域羊排拌面
意大利粉沙律
干葱捞面
大黄鱼镶面
府城担仔面
葱香猪肉面
海鲜面
福建虾面汤
菠菜意大利面
鸡丝荠菜面
宽心面
香辣牛肉抻面
辣酱面
蛋黄意面
酸辣臊子面
蛤蜊意大利面
新疆拌面
北京炸酱面
茗荷荞麦凉面
凉拌面
真味凉卤面
真味臊子拉面
芥末拌面
肉末盖面
咖喱炒河粉
三丝炒米粉
南瓜炒米粉
带子拌菠菜粉
星洲炒米粉
海带粉丝
黑椒牛柳丝炒意粉
芥末火腿空心粉
绩溪炒粉丝
蕨根粉鹅肠

<<农家小灶家常菜>>

美味蕨根粉

花生拌蕨粉

鸡蛋炒米粉

肉米炒粉皮

雪菜鸭丝粉

Part 2

风味面食

流沙燕麦包

燕麦奶黄包

莲蓉包

鲜虾香菜包

刺猬包

甘笋流沙包

老字号奶黄包

奶黄包

广式奶皇包

香醇奶皇包

流沙蛋黄包

蛋黄包

灌汤小笼包

南瓜包

翡翠酱肉包

美味奶皇包

五彩水晶包

冬菇酱肉包

胶东大包

黏豆包

岛城水煎包

水煎包

生煎菜肉包

芝麻小煎包

风味芝麻小煎包

香煎酱肉包

萝卜丝葱煎包

葱煎包子

上海生煎包

菜汁煎包

特色蔬菜包

蜜汁焗餐包

稻香金银馒头

金银馒头

燕麦馒头

甘笋螺旋馒头

炸金银小馒头

玉米面菜团

农家菜团

宫廷窝窝头

<<农家小灶家常菜>>

虾酱小窝头
炸窝头
豆渣窝窝头
小枣窝头
玉米面窝头
燕麦葱花卷
燕麦杏仁卷
螺旋葱花卷
花生卷
葱花火腿卷
燕麦腊肠卷
金笋腊肠卷
脆皮豆沙饺
家乡咸水饺
鱼肉大葱饺
玉米水饺
牛肉水饺
蒸饺
麦黄三鲜饺
水晶虾饺
晶莹虾饺
酸菜水饺
山水虾饺皇
广式油煎饺
码头招牌煎饺
口磨煎饺
水晶鲛鱼饺
糯米烧卖
开心豆沙排
鱼片云吞菠菜
韭菜盒子
飘香韭菜盒子
东北韭菜盒子
老王家韭菜盒子
香炸韭菜盒子
鲜香葱油萝卜丝饼
芝麻萝卜丝饼
萝卜丝饼
萝卜丝煎饼
香脆萝卜丝煎饼
阿婆萝卜丝煎饼
广式葱油饼
火腿葱油饼
红薯饼
葱油饼
葱花饼
脆皮糖饼

<<农家小灶家常菜>>

香炸红薯饼
鸡蛋葱花饼
家常葱花饼
鸡蛋饼
家常饼
老北京糊饼
青花玉米饼
时蔬摊饼
西葫芦煎饼
香葱鸡蛋饼
野菜煎饼
锅摊
小米锅摊
韭菜饼
家乡葱油饼
泡饼
盘丝饼
脆皮南瓜饼
南瓜小油香
粤式南瓜饼
特色南瓜饼
清香南瓜饼
田园南瓜饼
家常南瓜饼
南瓜饼
羊城南瓜饼
果酱南瓜饼
渝州南瓜饼
椰香南瓜饼
海港南瓜饼
脆皮薯蓉饼
火腿玉米饼
黄金油饭饼
米粒红萝卜饼
小香煎芝麻饼
喜饼一品寸骨
香麻翡翠饼
绿豆煎饼
芝麻煎饼
咸鱼大饼子
麻饼脆耳
土豆饼
芝麻土豆饼
香甜玉米饼
芝麻地瓜饼
芝麻红薯饼
香酥红薯饼

<<农家小灶家常菜>>

软炸红薯饼
南国相思饼
牛肉焦饼
糯米饼
芝麻红薯煎饼
芝麻煎软饼
芝麻烧饼
葱油芝麻饼
芝麻香香饼
萝卜干煎蛋饼
香饽饽
阿香婆烧饼
馅饼
草帽饼
香麻大饼
芝麻黄金饼
黄金大饼
玉米烙
香甜玉米烙
香香玉米烙
京味葱花饼
美味家常饼
齐鲁手抓饼
香葱煎饼
凤黄球
油丝饼
手撕饼
特色手抓饼
手抓饼
草原手抓饼
广式手抓饼
印度抛饼
印度飞饼
麻酱烧饼
千层牛肉饼
三峡馍夹肉
肉饼
香菇卷肉饼
喜饼
温州鱼饼
葱油酥饼
香酥饼
蓟州肉饼
京东肉饼
山东肉饼
东北煎饼
湘式葱油饼

<<农家小灶家常菜>>

日式肉末烧饼
猪头肉卷饼
香葱炸饼
刘罗锅芋饼
南瓜玉丝饼
清甜玉米饼
奶味玉米饼
杏仁玉米饼
肉松酥饼
玉米面饼
椰香玉米饼
东北玉米粒饼
玉米甜饼
黄金玉米饼
贴饼子
摊花
虾酱玉米饼
香芋瓜仁饼
黄金糕
黏饼

<<农家小灶家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：辣白菜炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群：男性 原料 米饭300克，辣白菜150克，鸡蛋1个，黄瓜片、熟芝麻各少许 调料 盐3克，辣椒粉、剁椒酱各适量 做法 米饭盛出待凉；辣白菜切细。

油锅烧热，入辣白菜炒匀，倒入米饭炒至上色，调入调味料，翻炒均匀，盛入盘中。

净锅注油烧热，打入鸡蛋煎至八成熟，盛在米饭上，撒上熟芝麻、黄瓜片即可。

东问 为什么女性在秋冬季节适合多吃白菜？

西答 秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，所以多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

地道扬州炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 男性 原料米饭400克，金华火腿2根，鸡蛋150克，葱花35克 调料 盐、鸡精各3克，辣椒粉少许 做法 米饭放入热油锅中过油盛出备用；金华火腿切成细丁；鸡蛋打碎，加盐拌成蛋液。

锅底留油烧热，倒入鸡蛋炒散，倒入米饭炒香，放入一部分火腿丁和葱花，用中火再炒1分钟。

加盐、鸡精、辣椒粉调味，撒上余下的火腿丁即可。

东问 辣椒有防癌的食疗功效吗？

西答 辣椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。

韩式泡菜炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 女性 原料 米饭300克，韩式泡菜200克，红椒、柠檬片、生菜叶各少许 调料 盐3克，剁椒酱15克，酱油少许 做法 韩式泡菜切成细丝；红椒切圈，洗净；柠檬片分切成片，备用；生菜叶洗净，焯水后铺于盘中。

油锅烧热，倒入米饭滑炒均匀，放入韩国泡菜，烹入酱油，炒至上色。

加盐、剁椒酱调味，盛入盘中，撒上红椒、柠檬片即可。

东问 为什么食用柠檬能够防治肾结石？

西答 柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已成之结石也可被溶解掉。

马介休炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 女性 原料 米饭350克，鸡蛋150克，青红椒丁、肉末各少许 调料：盐、胡椒粉、味精各适量 做法 鸡蛋打入碗中，加盐拌匀；肉末用味精腌渍一会儿。

炒锅注油烧热，放入肉末炸香，倒入搅匀的鸡蛋炒散，倒入米饭、青红椒丁，翻炒均匀。

加盐、胡椒粉调味即可。

东问 胡椒有何食疗功效？

西答 椒性温热，对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用，并可治疗风寒感冒；胡椒有防腐抑菌的作用，可解鱼虾肉毒。

<<农家小灶家常菜>>

编辑推荐

食有所依，补有所道，《主食健康吃法东问西答》是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。

<<农家小灶家常菜>>

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>