

<<健康家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健康家常菜>>

13位ISBN编号：9787538174274

10位ISBN编号：7538174273

出版时间：2012-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活委会

页数：288

字数：400000

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>

<<健康家常菜>>

内容概要

名师文化生活编委会编著的《健康家常菜》从中医功效、西医功效、饮食搭配、饮食宜忌、加工方法五个方面介绍了米面杂粮类、豆类及豆制品、蔬果类、禽畜肉类、水产类、蛋奶类六大类共100多种最常见的天然食材，并根据相应的食材配对相应的家常菜谱，共精心挑选了约1000道常见、易做的家常菜，每道菜包括菜式成品图（有些包括步骤图）、材料、做法（尽量详细）、小提示等内容。另外还介绍了家常菜常用加工刀法、家常菜七大烹调技法的内容，让读者能轻松地做出更加健康、美味的菜肴。

<<健康家常菜>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。

曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《川菜王888》（还有粤、湘两册）、《我的厨房我做主》、《我的口味我做主》等书在市场上都非常热销。

<<健康家常菜>>

书籍目录

一、家常菜常用加工刀法

16用刀的正确方法

17块的加工法

片的加工法

18丝的加工法

条的加工法

19丁的加工法

粒的加工法

20末的加工法

段的加工法

21蓉的加工法

丸的加工法

22姜葱蒜的刀工形状

二、家常菜七大烹调技法

24炒

莲藕炒肉片

25拌

鲜拌土豆丝

26烧

虾仁烧冬瓜

27蒸

清蒸黄鱼

28煮

胡萝卜排骨汤

29炖

胡萝卜山药炖鸡腿

30煎

煎带鱼

三、米面杂粮类——热量的主要来源

32大米

鸡丝蛋炒饭

牛排洋葱饭

黄鳝排骨粥

33五色蔬菜饭

玉米虾仁炒饭

赤豆鸭肉粥

黄花菜瘦肉粥

34糯米

川味糯米饭

糯米蒸鸡

珍珠排骨

35鹌鹑蛋糯米丸子

糯香甜枣

姜枣糯米粥

赤豆糯米粥

<<健康家常菜>>

36黑米

红薯黑米粥

牛奶黑米粥

黑米蒸莲藕

37小米

桂圆小米粥

小米山药粥

小米红枣粥

38小麦

鳝鱼面

茯苓面线

鸡丝炒面

39干拌肉丝面

川味凉面

冬菇鱼香饺

咖喱牛肉面

40玉米

柿椒炒嫩玉米

玉米牛奶麦片

虾仁玉米浓汤

41玉米煎饼

玉米拌小黄瓜

青椒炒玉米

脆皮玉米

42栗子玉米汤

玉米海带结

玉米蔬果沙拉

四、豆类及豆制品——补充优质植物蛋白

44黄豆

黄豆猪蹄汤

黄豆炒香芹

黄豆烧海带结

45绿豆

绿豆薏苡仁茶

绿豆煲田鸡

46南瓜绿豆汤

三豆汤

豌豆绿豆粥

绿豆椰奶

47赤豆

赤豆鸡汤

百年好合

赤豆鲤鱼汤

48花生赤豆红枣汤

赤豆南瓜排骨汤

红薯豆沙饼

49豆腐

<<健康家常菜>>

豆腐豌豆粥

50麻婆豆腐

豆腐烧扁豆

香菇豆腐饼

松花蛋拌豆腐

51鸡蛋豆腐汤

枸杞子蒸豆腐

绿茶豆腐

豆腐鱼片煮菜心

52牛肉丸蒸豆腐

四鲜酿豆腐

泥鳅炖豆腐

豆腐烩蘑菇

53豆腐皮

雪菜豆腐皮

54八宝豆皮

辣子千张

豆皮炒毛豆

鸡丝拌豆腐皮

55豆腐干

剁椒蒸豆干

56小鱼炒豆干

小黄瓜拌豆干

小辣椒拌干丝

韭菜炒干丝

57葱烧豆腐干

豆腐干炒银鱼

香干回锅肉

58腐竹

五彩腐竹

花生腐竹

腐竹白果猪肚汤

59莴笋炆腐竹

腐竹红枣鸡蛋汤

腐竹烧黑木耳

60双竹烧双菇

滑肉烩腐竹

腐竹瓜片汤

鲜蘑腐竹

五、蔬果类——维生素和矿物质的主要来源

62白菜

扒如意白菜卷

63白菜蒸海米

海鲜拌白菜

蚝油大白菜

三菇炒白菜

64酱拌白菜

<<健康家常菜>>

醋拌辣味白菜
香菇烧白菜
韩式泡菜
65菠菜
上汤菠菜
菠菜炒鸡蛋
66五彩菠菜
莲杞烧菠菜
肉末炒菠菜
菠菜黄豆汤
67香干粉丝拌菠菜
碧绿羊肝汤
蒜香菠菜
香油菠菜
68包菜
清炒包菜
69凉拌包菜丝
包菜虾干
宫保卷心菜
香菇胡萝卜蒸包菜
70四川泡菜
松子包菜
手撕包菜
醋熘包菜
71芥菜
蟹丝芥菜
玉米笋炒芥菜
72鱼丸芥菜汤
干贝胡萝卜煮芥菜
猪肉丸芥菜汤
芥菜咸蛋肉片汤
73西蓝花
椰香花菜
74西蓝花炒鸡心
西蓝花炒肉片
西蓝花香菇汤
冬笋炒西蓝花
75生菜
麻酱拌生菜
蚝油香菇生菜
76香辣拌生菜
猪尾生菜
鲜鱼生菜汤
77西洋菜
西洋菜瘦肉汤
西洋菜鱼丸汤
78油菜

<<健康家常菜>>

油豆腐炒青菜
79豆腐肉饼油菜心
双冬烧菜心
肉丸扒油菜
80素八珍
炆拌小油菜
香菇油菜
81可口油菜
鸡肝扒油菜
火腿煮油菜
82油麦菜
蒜蓉油麦菜
排骨香麦菜
清炒油麦菜
83小白菜
什锦鲜蔬汤
鲜香板栗小白菜
84椒油小白菜
鸡脯扒小白菜
小白菜薏苡仁粥
85素炒小白菜
小白菜浸猪红
虾仁小白菜
86豆芽
葱香黄豆芽
87炆拌三宝
黄豆芽排骨汤
鲜味豆芽汤
豆芽炒猪肝
88豇豆
海米豇豆
虾胶酿豇豆
89肉末炒豇豆
豆干炒豇豆
鱼香豇豆
90干豇豆焖腊肉
香菇拌豇豆
香拌豇豆
91四季豆
四季豆炒鸡蛋
92干煸肉丝四季豆
胡萝卜炒四季豆
飘香四季豆
椒麻四季豆
93豌豆(荷兰豆)
蒜香豌豆
豌豆炒腊肉

<<健康家常菜>>

94西红柿
西红柿炒鸡蛋
95西红柿苦瓜汤
西红柿烧丝瓜
糖拌西红柿
96西红柿炒海蜇
西红柿烧鸡块
西红柿炒猪肝
97白萝卜
蛋香萝卜丝
98白萝卜羊腩汤
去脂萝卜汤
海米萝卜汤
99酱辣萝卜
萝卜炖羊肉
白萝卜烧牛腩
辣拌萝卜
100胡萝卜
胡萝卜豌豆汤
101胡萝卜生鱼汤
玉米雪耳胡萝卜汤
蒸四素
素炒胡萝卜
102莲藕
红豆莲藕牛肉汤
103藕断丝连
红烧莲藕
聚三鲜
104酸麻藕丁
肉香藕夹
莲藕炒鸡丁
105山药
酥炸山药
106拔丝山药
山药炖鸡汤
五彩素丝
107香酥山药
山药蛋花汤
排骨山药汤
山药炖猪血
108土豆
田园薯泥
蛋炒土豆
109辣煸土豆片
炝三丝
党参煮土豆
拔丝土豆

<<健康家常菜>>

110 荸荠
甘蔗荸荠萝卜汤
荸荠酿黄瓜
111 荸荠烩冬菇
荸荠木耳汤
荸荠莲藕羹
鱼香荸荠鸭肝片
112 洋葱
洋葱炒叉烧
啤酒洋葱鸡
113 洋葱蛋丝炒肉
洋葱牛肉
洋葱排骨汤
114 柿子椒
甜椒炒银芽
柿子椒炒百合
里脊丝炒双椒
115 空心菜
豆豉银鱼空心菜
烫空心菜
牛肉空心菜
116 竹笋
油焖春笋
干烧冬笋
117 拌双冬
香菇鱼肚羹
麻辣冬笋
酸菜小竹笋
118 竹笋鸡蛋汤
竹笋海米
冬笋豆苗
119 茭白
茭白炒蛋
120 香辣三丝
麻辣茭白
茭白瘦肉丝
茭白烧腊肉
121 莴笋
腐竹莴笋
什锦蛋丁炒莴笋
122 麻辣素丝
莴笋炒肚丝
炝炒莴笋
白肉莴笋片
123 凉拌酸辣莴笋
三鲜炒鸡
醋熘穿衣莴笋

<<健康家常菜>>

鱼腥草拌莴笋
124芦笋
洋葱炒芦笋
扒口蘑芦笋
125清新芦笋汤
草菇烧芦笋
芦笋蒸瘦肉
鸡油扒芦笋
126韭菜
枸杞韭菜炒虾仁
韭菜炒核桃仁
韭菜豆腐
127韭香猪血
韭菜炒卤藕
韭菜火腿蛋饼
韭香蛋菇汤
128辣椒
剁椒蒸牛蛙
红椒酿肉
129椒香鱼头
烧拌小辣椒
小米椒爆双脆
130辣椒炒蛋
油焖青椒
青椒肚片
皮蛋炒双椒
131芹菜
美味芹菜粥
芹菜草鱼尾汤
132红椒拌芹菜
麻辣芹香鸡
芹菜拌核桃
133芹菜炒香菇
拌糖醋芹菜
芹菜炒牛肉
芹菜炒黄鳝
134茄子
清蒸茄条
135糖醋茄子
海味茄片
怪味茄子
红扒茄条
136红油茄泥
茄子蒸鱼片
青椒茄泥
干烧茄子
137苦瓜

<<健康家常菜>>

138 苦瓜炖豆腐
凉拌苦瓜
苦瓜滑蛋
双菇苦瓜丝
139 苦瓜蒸肉丸
苦瓜镶肉
干煸苦瓜
酸菜苦瓜汤
140 黄瓜
贡丸烧黄瓜
黄瓜煎蛋
川辣黄瓜
141 南瓜
南瓜绿豆粥
清炒南瓜丝
红烧南瓜
142 冬瓜
鸡汤豆酱烧冬瓜
143 冬瓜烩虾仁
瑶柱焖冬瓜
芦笋扒冬瓜
麻辣冬瓜
144 丝瓜
蒜末蒸丝瓜
丝瓜肉片汤
丝瓜烧海苔
145 松子丝瓜
什锦瘦肉汤
丝瓜烩豆腐
锅烧丝瓜
146 木耳
木耳炒肉片
双鲜炒鸡蛋
147 金针菇炒木耳
双耳滑鸡
红枣黑木耳汤
148 香菇
香菇胡萝卜豆腐汤
149 香菇虾米扒奶白菜
百花酿香菇
鸡油烧香菇
黄花菜香菇汤
150 香菇烧芋丸
香菇鸡肉汤
松仁烧香菇
151 草菇
西蓝花烧双菇

<<健康家常菜>>

草菇蒸鸡

152双椒口蘑炒草菇

西红柿草菇

草菇豆腐羹

153金针菇

金针菇炒鸡丝

金针菇拌黄瓜

154金针鲜蛤煲

金针菇鲤鱼汤

丝瓜炒双菇

155平菇

三菌豆腐汤

156清香炒三丝

平菇肉片

双菇烧核桃

157木瓜

木瓜炖银耳

酸甜木瓜

鲩鱼尾煲木瓜

158杏仁雪耳炖木瓜

木瓜炒带鱼

木瓜排骨汤

木瓜酸奶

159苹果

苹果鲜鱼汤

苹果炖牛肉

160苹果雪梨瘦肉汤

醋熘苹果

清润苹果汤

鲜果羹

161雪梨

南杏仁炖雪梨

雪梨瘦肉汤

162凉拌鸭梨丝

雪梨豆荚炒百合

无花果雪梨煲猪肺

蜜汁梨球

六、禽畜肉类——蛋白质、脂肪、B族维生素的主要来源

164鸡肉

黄芪红枣炖土鸡

参鸡汤

165宫保鸡丁

黄花菜鸡肉汤

陈皮鸡

166鸡胸肉

菠萝烧鸡丁

松仁鸡米

<<健康家常菜>>

167成都子鸡
麻辣鸡丝
清心笋鸡汤
低脂竹笋鸡
168鸡翅
香焖鸡翅中
微波鸡翅
京葱煮鸡翅
169干烧鸡翅
飘香鸡翅
太白鸡翅
山城辣子鸡翅
170酸辣鸡翅
青豆烧鸡翅
苦瓜焖鸡翅
171鸡腿
莲子蒸鸡
川味鸡腿
172番茄汁烹鸡腿
口水鸡腿
榛子炒鸡腿丁
173鸡爪
泡椒凤爪
红烧鸡爪
椒麻凤爪
174凤爪桂圆汤
栗子鸡爪汤
凤爪蘑菇羹
175眉豆花生鸡脚汤
鱼香鸡爪
香辣凤爪
176鸡杂
芥蓝白果鸡肫
爆炒鸡冠
177凉拌鸡杂
红油鸡肫
葱香脆鸡肝
178酸豆角炒鸡杂
艾叶煲鸡心
鸡杂炒黄瓜
179乌鸡肉
180西洋参乌鸡汤
五味乌鸡补血汤
百合鸡汤
181黄精乌鸡汤
莲子板栗乌鸡汤
茯苓当归炖乌鸡汤

<<健康家常菜>>

182鸭肉
沙参老鸭汤
冬瓜莲子煲老鸭
风味鸭翅
183荷叶鸭
陈皮莲肉水鸭汤
鸭块炖藕丸
酱香鸭
184大蒜焖子鸭
椒笋鸭片
紫苏焖鸭子
子姜鸭
185鹅肉
黄焖子鹅
186麻辣鹅肉
红烧鹅肉
美味烧鹅
187鸽肉
西洋参乳鸽汤
黄芪枸杞炖乳鸽
188葱姜蒸乳鸽
银芽熘鸽脯丝
栗子冬菇焖鸽
金牌乳鸽皇
189干煸乳鸽
笋菇焖乳鸽
乳鸽天麻汤
党参黄芪煲鸽
190鹌鹑肉
鹌鹑烩玉米
原蒸五元鹌鹑
191山参鹌鹑汤
红烧鹌鹑
黄精枸杞鹌鹑汤
松蘑煮鹌鹑
192鲜味炒鹌鹑
黄芪薏苡仁烧鹌鹑
冬笋爆炒鹌鹑
193猪瘦肉
丝瓜蒸肉
鱼香肉丝
194田七瘦肉汤
百合肉丝
莲子百合猪肉汤
黄花枸杞肉饼
195猪五花肉
湘味红烧肉

<<健康家常菜>>

回锅肉
196梅菜扣肉
荷叶粉蒸肉
双冬烧肉
197川味回锅肉
红烧肉炖茄子
板栗红烧肉
198猪里脊肉
梅香蒸肉
川味青椒肉丝
199宫保肉丁
香菜爆里脊
叉烧肉
200猪排骨
竹筒粉蒸排骨
蜜枣川贝排骨汤
201湘味小排
糯香排骨
鲜茄生炒骨
202橙汁陈香骨
豉汁南瓜蒸排骨
荷香蒸排骨
203猪肘
红枣煨肘
东坡肘子
204酒香椒盐肘子
豆瓣全肘
生爆盐煎肉
205猪蹄
红扒猪蹄
206花生红枣猪蹄汤
酱猪手
生姜甜醋猪脚汤
驰名猪手
207葱烧猪蹄
香辣猪蹄
川辣蹄花
208猪肚
蒜薹炆肚片
韭黄炒肚丝
209香辣肚丝
莲子拌猪肚
芡实莲枣猪肚煲
白果猪肚养胃汤
210油爆肚花
姜桂炖猪肚
砂仁猪肚汤

<<健康家常菜>>

茶树菇炒肚丝

211猪肝

韭香猪肝

首乌枸杞蒸猪肝

212油爆肝尖

莴笋拌猪肝

绿菠猪肝

洋葱炒猪肝

213猪腰

干煸猪腰

腰片拌生菜

214杜仲腰花

淡菜煮腰花

油菜炒腰花

芥蓝腰片

215猪心

枸杞香菜猪心汤

216莲子百合炖猪心

芝麻百合猪心煲

青椒炒猪心

217牛肉

菇杞肉

西红柿烧牛肉

218土豆炖牛肉

花椒牛柳

芹香牛肉丝

219葱香黑胡椒牛柳

龙井蒸牛肉

沙嗲牛肉

220羊肉

羊肉补血汤

参芪羊肉汤

221羊肉复元汤

孜然羊肉

胡椒羊肉汤

222五鲜炒羊肉

当归桂圆炖羊肉

艾叶羊肉汤

223兔肉

山药百合炖兔肉

酱炖兔肉

鲜藕炖兔肉

224红枣花生焖兔肉

葱爆兔肉

洋葱拌兔肉

兔肉炖萝卜

七、水产类——蛋白质、矿物质和维生素的良好来源

<<健康家常菜>>

226鲤鱼
豆瓣鲤鱼
补血鲤鱼汤
227香酥鲤鱼
啤酒鲤鱼
五香鱼
糖醋鲤鱼
228草鱼
五丝蒸草鱼
西红柿煮鱼片
229西湖醋鱼
豆豉鱼
回锅鱼片
230鲫鱼
鲫鱼炖花菜
枸杞蒸鲫鱼
营养鲫鱼汤
231鲫鱼银丝豆腐汤
酱炖鲫鱼
双鲜炖鲫鱼
232鲈鱼
233腿丝蒸鲈鱼
枣芪鲈鱼汤
豆豉焖鲈鱼
烧汁鲈鱼
234鳊鱼
肉丝烧鳊鱼
葱香鳊鱼脯
235双鲜烧鳊鱼
腰果鳊鱼
芙蓉鳊鱼
236黄鱼
椒盐黄鱼
清蒸黄花鱼
葱香黄鱼脯
237干蒸黄鱼
一品蒸黄鱼
葱油黄鱼
蒜香黄鱼
238带鱼
红烧带鱼
辣子带鱼
239香煎带鱼
带鱼扒白菜
麻辣带鱼
苦瓜带鱼汤
240鲑鱼

<<健康家常菜>>

川江鲇鱼
清炖鲇鱼
241洋葱烧鲇鱼
香蒸鲇鱼
酸白菜炖鲇鱼
242胖头鱼
三菇炖鱼头
泡椒鱼头
243冬瓜煲鱼头
鸳鸯鱼头王
双冬炖鱼头
鱼头豆腐汤
244青鱼
草菇豌豆炒鱼丁
凉拌青鱼丝
245珊瑚鱼条
冬菜绍子鱼
辣子油泼鱼
246鳝鱼
枸杞黄芪蒸鳝片
火爆鳝片
辣焗黄鳝
247豉汁蒸黄鳝
洋葱炒鳝鱼
水煮鳝丝
248大蒜烧鳝鱼
香炒脆鳝
青椒鳝丝
菊花鳝鱼
249泥鳅
鲜椒炖泥鳅
泥鳅黄芪汤
泥鳅豆腐汤
250田鸡
干锅田鸡
251冬瓜田鸡汤
蒜瓣炒田鸡
太子参田鸡汤
苦瓜焖田鸡
252甲鱼
253蚝油蒸甲鱼
枸杞蒸甲鱼
淮山圆肉甲鱼汤
甲鱼西洋参汤
254银鱼
银鱼煎蛋
香炸银鱼

<<健康家常菜>>

香辣银鱼豆干
255 鱿鱼
凉拌鱿鱼
香拌鱿鱼须
炸鱿鱼圈
256 萝卜生菜鱿鱼煲
洋葱炒小鱿鱼
宫保鱿鱼
257 木耳炒鱿鱼
干烧鱿鱼
蛋香鱿丝
258 墨鱼
泡椒墨鱼
西芹百合炒墨鱼
墨鱼炖肉
259 韭黄墨鱼卷
芦笋炒墨鱼
泡椒墨鱼仔
260 虾
干烧明虾球
油焖辣味虾
261 洋葱咖喱虾
虾仁扒芥蓝
盐酥香虾
262 螃蟹
芙蓉蒸蟹
辣酱蒸蟹
263 蟹肉蒸酿丝瓜
黑胡椒螃蟹
豆豉苦瓜烧蟹
蟹肉扒草菇
264 贝
尖椒北极贝
双味扇贝
265 萝卜花甲汤
蒜蓉青口贝
三鲜烩蛤蜊
266 腐竹蛤蜊芥菜汤
小西红柿炒鲜贝
蒜蓉粉丝蒸扇贝
267 海带
绿豆海带汤
268 海带玉米笋
炆拌海带结
芝麻三丝拌海带
269 紫菜
海米紫菜蛋汤

<<健康家常菜>>

紫菜煎蛋饼

270紫菜香菇肉丝汤

淡菜紫菜瘦肉汤

椒麻紫菜

紫菜丸子

八、蛋奶类——最理想的优质蛋白质来源

272鸡蛋

蛤蜊蒸蛋

银耳鸡蛋茶

首乌煲鸡蛋

273煎蛋包

肉末蒸蛋

鲜味蛋卷

274咸鸭蛋

咸蛋冬瓜羹

丝瓜咸蛋汤

275金沙四季豆

咸蛋蒸肉球

咸蛋南瓜片

276皮蛋

尖椒皮蛋

苋菜皮蛋汤

特色皮蛋

277鸽蛋

田七红花煮鸽蛋

枸杞炖鸽蛋

银耳烩鸽蛋

278鹌鹑蛋

银耳鹌鹑蛋

菇笋鹌鹑蛋

279薏苡仁红枣鹌鹑蛋汤

扒香菇鹌鹑蛋

鹌鹑蛋鸡丝汤

280牛奶

奶香莴笋

281冬瓜鲜奶鲫鱼汤

牛奶麦片

木瓜蒸奶

282核桃芝麻牛奶羹

三色蒸牛奶

牛奶莲子汤

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>