

<<小小餐桌家常菜>>

图书基本信息

书名：<<小小餐桌家常菜>>

13位ISBN编号：9787538450118

10位ISBN编号：7538450114

出版时间：2010-11

出版时间：夏金龙、张恩来 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2010-11出版)

作者：夏金龙，张恩来 编

页数：239

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>

## <<小小餐桌家常菜>>

### 前言

自古以来，人人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的生活中。

我们的祖先对食材的营养及保健功效早有认识，在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，起到健康养生、预防疾患的作用。

《小小餐桌家常菜》一书，从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，并以85种家庭常用食材为基础，以细化原料为分类方式，在讲解原料的选购、储存、应用等知识的同时，按照不同原料的特性，分别推荐3~7款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

全书共推荐菜例350余款，图文并茂、讲解详实。

尤其是针对部分经典菜例，加以分步图解提示，让您易学易懂，一看就会。

您可按需寻料、按料索菜、按菜选做方便实用。

## <<小小餐桌家常菜>>

### 内容概要

《小小餐桌家常菜》从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，并以85种家庭常用食材为基础，以细化原料为分类方式，在讲解原料的选购、储存、应用等知识的同时，按照不同原料的特性，分别推荐3~7款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

全书共推荐菜例350余款，图文并茂、讲解详实。

尤其是针对部分经典菜例，加以分步图解提示，让您易学易懂，一看就会。

您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

<<小小餐桌家常菜>>

作者简介

## &lt;&lt;小小餐桌家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 蔬菜·食用菌白菜扒栗子白菜扒肥肠白菜醋熘白菜农家手撕菜炒蘑菇白菜片云腿白菜什锦白菜  
 丝菠菜上汤浸菠菜拌肉丝菠菜猪肝拌菠菜韭菜炆虾仁韭菜韭菜炒羊肝豆筋皮炒韭菜卷心菜卷心素番茄  
 爬虾肉炒时蔬西红柿炒卷心菜空心菜腐乳炒空心菜酥豆空心菜肉丝炒空心菜油熏明珠油菜心炆油菜虾  
 干炒油菜四季豆酱焖四季豆干煸四季豆豆角丝炒肉番茄芙蓉番茄琥珀番茄西红柿炒鸡蛋鲜蔬天妇罗双  
 色炒土豆粒拌生菜沙拉拔丝番茄冬瓜回锅冬瓜水晶冬瓜卷鲜贝烧冬瓜黄瓜青瓜腰果虾仁酸辣黄瓜皮肉  
 丁炒黄瓜素炒黄瓜豆腐酿黄瓜卤黄瓜镶肉豆腐黄瓜罐青椒豆豉双椒青椒炒蛋青椒炒肉丝苦瓜干煸苦瓜  
 苦瓜炒肉片苦瓜炒鸡蛋茄子肉末鱼香茄酱肉茄子鲜肉茄饼辣味茄丝蒸拌手撕茄鱼香茄条香煎茄片花椰  
 菜番茄菜花拌芥末菜花猪肝炒菜花西蓝花蓝花素冬笋蟹肉扒西蓝花蒜蓉西蓝花什锦酿南瓜麻辣南瓜三  
 彩瓜烙南瓜炒虾米泡椒嫩南瓜蒜烧双蛋南瓜蛋黄焗南瓜萝卜香酥萝卜丸子萝卜煮肉丸麻酱素什锦芹菜  
 肉末炒芹菜芹菜炒螺片芹菜炒肉丝芦笋冬菇炒芦笋花百合芦笋虾球芦笋百合北极贝马铃薯炸土豆丸子  
 土豆烧猪尾红蘑土豆片醋烹土豆丝地三鲜干煸土豆片红油拌土豆丝山药拔丝山药彩椒山药山药炆香菇  
 洋葱酥炸洋葱泡洋葱洋葱牛肉丝草菇葱油草菇油焖双菇瓜脯草菇爆鸡丝金针菇炆拌金针菇金针培根卷  
 肉丝烧金针口蘑口蘑炆咖喱鸡口蘑菜心肉片烧口蘑香菇酱汁炒鲜香菇麻仁卤香菇酱煨香菇素炒鳝鱼丝  
 香菇泡菜香菇栗子香菇拌椿芽银耳银耳浸凉瓜银耳烩菜心葱油拌双耳木耳木耳炒鸡木耳炒肉双耳爆敲  
 虾木耳韭黄炒虾丝Part 2 畜肉猪里脊肉软炸里脊美味肉串糖醋里脊熘肉段焦熘里脊条葱爆肉胡萝卜烧  
 里脊结五花肉蓝花香锅肉肉酱花生米红烧狮子头家常扒五花肉粉蒸肉家常烧腩肉东坡肉猪排目美味酱  
 排骨豆腐蒸排骨蒜香排骨糖醋排骨醋烧排骨生炒排骨酥炸排骨猪肘子东坡肘子鲜山药焖猪肘麻辣拌肘  
 花香糟猪肘大枣焖肘子火腿炖肘子人参扒金肘猪肝熘肝尖酱猪肝红烧猪肝猪大肠卤水大肠脆皮肠头炒  
 猪大肠猪蹄雪豆烧猪蹄锅焖黑椒猪蹄红烧猪蹄猪耳卤味千层耳青椒猪耳片京葱拌耳丝猪腰炆拌腰条卤  
 猪腰火爆腰花牛脊肉黑椒煎牛排家常焗牛肉丝滑蛋牛肉杭椒牛柳干煸牛肉丝豆酥牛肉粉丝蚝油牛肉牛  
 腩肉黄豆酱烧牛肉萝卜烧牛腩豆酱焖牛腩牛肚炒牛肚丝藿香牛百叶油爆百叶白菜扒栗子白菜扒肥肠白  
 菜醋熘白菜农家手撕菜炒蘑菇白菜片云腿白菜什锦白菜丝菠菜上汤浸菠菜拌肉丝菠菜猪肝拌菠菜韭菜  
 炆虾仁韭菜韭菜炒羊肝豆筋皮炒韭菜卷心菜卷心素番茄爬虾肉炒时蔬西红柿炒卷心菜空心菜腐乳炒空  
 心菜酥豆空心菜肉丝炒空心菜油熏明珠油菜心炆油菜虾干炒油菜四季豆酱焖四季豆干煸四季豆豆角丝  
 炒肉番茄芙蓉番茄琥珀番茄西红柿炒鸡蛋鲜蔬天妇罗双色炒土豆粒拌生菜沙拉拔丝番茄冬瓜回锅冬瓜  
 水晶冬瓜卷鲜贝烧冬瓜黄瓜青瓜腰果虾仁酸辣黄瓜皮肉丁炒黄瓜素炒黄瓜豆腐酿黄瓜卤黄瓜镶肉豆腐  
 黄瓜罐青椒豆豉双椒青椒炒蛋青椒炒肉丝苦瓜干煸苦瓜苦瓜炒肉片苦瓜炒鸡蛋茄子肉末鱼香茄酱肉茄  
 子鲜肉茄饼辣味茄丝蒸拌手撕茄鱼香茄条香煎茄片花椰菜番茄菜花拌芥末菜花猪肝炒菜花西蓝花蓝花  
 素冬笋蟹肉扒西蓝花蒜蓉西蓝花什锦酿南瓜麻辣南瓜三彩瓜烙南瓜炒虾米泡椒嫩南瓜蒜烧双蛋南瓜蛋  
 黄焗南瓜萝卜香酥萝卜丸子萝卜煮肉丸麻酱素什锦芹菜肉末炒芹菜芹菜炒螺片芹菜炒肉丝芦笋冬菇炒  
 芦笋花百合芦笋虾球芦笋百合北极贝马铃薯炸土豆丸子土豆烧猪尾红蘑土豆片醋烹土豆丝地三鲜干煸  
 土豆片红油拌土豆丝山药拔丝山药彩椒山药山药炆香菇洋葱酥炸洋葱泡洋葱洋葱牛肉丝草菇葱油草菇  
 油焖双菇瓜脯草菇爆鸡丝金针菇炆拌金针菇金针培根卷肉丝烧金针口蘑口蘑炆咖喱鸡口蘑菜心肉片烧  
 口蘑香菇酱汁炒鲜香菇麻仁卤香菇酱煨香菇素炒鳝鱼丝香菇泡菜香菇栗子香菇拌椿芽银耳银耳浸凉瓜  
 银耳烩菜心葱油拌双耳木耳木耳炒鸡木耳炒肉双耳爆敲虾木耳韭黄炒虾丝猪里脊肉软炸里脊美味肉串  
 糖醋里脊熘肉段焦熘里脊条葱爆肉胡萝卜烧里脊结五花肉蓝花香锅肉肉酱花生米红烧狮子头家常扒五  
 五花肉粉蒸肉家常烧腩肉东坡肉猪排目美味酱排骨豆腐蒸排骨蒜香排骨糖醋排骨醋烧排骨生炒排骨酥炸  
 排骨猪肘子东坡肘子鲜山药焖猪肘麻辣拌肘花香糟猪肘大枣焖肘子火腿炖肘子人参扒金肘猪肝熘肝尖  
 酱猪肝红烧猪肝猪大肠卤水大肠脆皮肠头炒猪大肠猪蹄雪豆烧猪蹄锅焖黑椒猪蹄红烧猪蹄猪耳卤味千  
 层耳青椒猪耳片京葱拌耳丝猪腰炆拌腰条卤猪腰火爆腰花牛脊肉黑椒煎牛排家常焗牛肉丝滑蛋牛肉杭  
 椒牛柳干煸牛肉丝豆酥牛肉粉丝蚝油牛肉牛腩肉黄豆酱烧牛肉萝卜烧牛腩豆酱焖牛腩牛肚炒牛肚丝藿  
 香牛百叶油爆百叶白菜扒栗子白菜扒肥肠白菜醋熘白菜农家手撕菜炒蘑菇白菜片云腿白菜什锦白菜丝  
 菠菜上汤浸菠菜拌肉丝菠菜猪肝拌菠菜韭菜炆虾仁韭菜韭菜炒羊肝豆筋皮炒韭菜卷心菜卷心素番茄爬  
 虾肉炒时蔬西红柿炒卷心菜空心菜腐乳炒空心菜酥豆空心菜肉丝炒空心菜油熏明珠油菜心炆油菜虾干  
 炒油菜四季豆酱焖四季豆干煸四季豆豆角丝炒肉番茄芙蓉番茄琥珀番茄西红柿炒鸡蛋鲜蔬天妇罗双色

## &lt;&lt;小小餐桌家常菜&gt;&gt;

炒土豆粒拌生菜沙拉拔丝番茄冬瓜回锅冬瓜水晶冬瓜卷鲜贝烧冬瓜黄瓜青瓜腰果虾仁酸辣黄瓜皮肉丁炒黄瓜素炒黄瓜豆腐酿黄瓜卤黄瓜镶肉豆腐黄瓜罐青椒豆豉双椒青椒炒蛋青椒炒肉丝苦瓜干煸苦瓜苦瓜炒肉片苦瓜炒鸡蛋茄子肉末鱼香茄酱肉茄子鲜肉茄饼辣味茄丝蒸拌手撕茄鱼香茄条香煎茄片花椰菜番茄菜花拌芥末菜花猪肝炒菜花西蓝花蓝花素冬笋蟹肉扒西蓝花蒜蓉西蓝花什锦酿南瓜麻辣南瓜三彩瓜烙南瓜炒虾米泡椒嫩南瓜蒜烧双蛋南瓜蛋黄焗南瓜萝卜香酥萝卜丸子萝卜煮肉丸麻酱素什锦芹菜肉末炒芹菜芹菜炒螺片芹菜炒肉丝芦笋冬菇炒芦笋花百合芦笋虾球芦笋百合北极贝马铃薯炸土豆丸子土豆烧猪尾红蘑土豆片醋烹土豆丝地三鲜干煸土豆片红油拌土豆丝山药拔丝山药彩椒山药山药烩香菇洋葱酥炸洋葱泡洋葱洋葱牛肉丝草菇葱油草菇油焖双菇瓜脯草菇爆鸡丝金针菇炆拌金针菇金针培根卷肉丝烧金针口蘑口蘑烩咖喱鸡口蘑菜心肉片烧口蘑香菇酱汁炒鲜香菇麻仁卤香菇酱煨香菇素炒鳝鱼丝香菇泡菜香菇栗子香菇拌椿芽银耳银耳浸凉瓜银耳烩菜心葱油拌双耳木耳木耳炒鸡木耳炒肉双耳爆敲虾木耳韭黄炒虾丝猪里脊肉软炸里脊美味肉串糖醋里脊熘肉段焦熘里脊条葱爆肉胡萝卜烧里脊结五花肉蓝花香锅肉肉酱花生米红烧狮子头家常扒五花肉粉蒸肉家常烧腩肉东坡肉猪排目美味酱排骨豆腐蒸排骨蒜香排骨糖醋排骨醋烧排骨生炒排骨酥炸排骨猪肘子东坡肘子鲜山药焖猪肘麻辣拌肘花香糟猪肘大枣焖肘子火腿炖肘子人参扒金肘猪肝熘肝尖酱猪肝红烧猪肝猪大肠卤水大肠脆皮肠头炒猪大肠猪蹄雪豆烧猪蹄锅焖黑椒猪蹄红烧猪蹄猪耳卤味千层耳青椒猪耳片京葱拌耳丝猪腰炆拌腰条卤猪腰火爆腰花牛脊肉黑椒煎牛排家常焗牛肉丝滑蛋牛肉杭椒牛柳干煸牛肉丝豆酥牛肉粉丝蚝油牛肉牛腩肉黄豆酱烧牛肉萝卜烧牛腩豆酱焖牛腩牛肚炒牛肚丝藿香牛百叶油爆百叶Part 3 禽蛋、豆制品Part 4 水产

## <<小小餐桌家常菜>>

### 章节摘录

插图：随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍，而如何鉴别水产品的新鲜度至关重要。

水产品极易腐败变质，而且腐败后营养价值丧失、风味发生改变，有时食用了还会出现中毒现象。因此，消费者一方面应该掌握一些基本的鉴别常识，同时不可贪图便宜购买并食用那些已经变质的水产品。

动眼：先看水产品的眼睛，如果呈透明状态，表明鲜度高。

其次看水产品的体表，尤其是鱼类的鳞是否紧贴，鱼表面是否有光泽。

虾壳应与虾肉紧贴，若易剥下，则表示不新鲜，此外虾身应完整，有弹力富光泽，壳色光亮。

螃蟹及贝类海鲜外壳应富光泽，肢体硬实有弹性。

动手：用手按水产品肉质表面，若肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜；再摸摸肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜度高。

动鼻：用鼻子闻一闻水产品，如果有海鲜特有的鲜味，表示很新鲜。

反之，若有腥臭与腐败之味则不要购买。

## <<小小餐桌家常菜>>

### 编辑推荐

《小小餐桌家常菜(详步图解版)》：蔬菜P21食用菌白菜、菠菜、韭菜、卷心菜、空心菜、油菜、四季豆、番茄、冬瓜、黄瓜、青椒、苦瓜、茄子、花椰菜、西蓝花、马铃薯、：南瓜、萝卜、芹菜、芦笋、山药、洋葱、草菇、金针菇、口蘑、：香菇、银耳、木耳畜肉P93猪里脊肉、猪五花肉、猪排骨、猪肘、猪肝、猪大肠、猪蹄、猪耳、猪腰、牛脊肉、牛肋条、牛尾、牛腩肉、牛肚、羊肝、羊脊肉、羊排、羊肋肉、羊腿肉禽蛋P145豆制品鸡、鸡胸肉、鸡腿、鸡翅、鸡爪、鸭、鸭胸肉、鸭肝、鸭掌鹅、鸽子、鸡蛋、咸鸭蛋、豆腐、豆腐皮、豆腐干、腐竹水产P193鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鳙鱼、鲢鱼、青鱼、鳊鱼、鲈鱼、黄鱼、带鱼、鳝鱼、甲鱼、螃蟹、鱿鱼、海螺、扇贝、蛤蜊、海带、海蜇、虾85种家庭常用食材原料，350款超级经典菜例，集采购指南，营养指南，烹饪指南于一身家庭烹饪完全手册。

<<小小餐桌家常菜>>

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>