

<<铁钢老师的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<铁钢老师的家常菜>>

13位ISBN编号：9787538470086

10位ISBN编号：7538470085

出版时间：2013-10-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李铁钢

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>

<<铁钢老师的家常菜>>

内容概要

吃是一种本能，也是一种修为。

本能是表现摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生、是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。

家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。

我们通过本书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。

我也想通过我们的努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

<<铁钢老师的家常菜>>

作者简介

李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问

。国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，中华养生菜大师，明星大厨，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章，奥古斯餐饮名人奖，国内外多项烹饪大赛金奖得主，北京红墙喜宴会所掌门人。

<<铁钢老师的家常菜>>

书籍目录

Part 1 清香蔬菜和菌藻

菜心拌蜇皮丝
浓鲜泡菜
银杏五彩蔬
双味沙拉
糟香五彩
浪漫藕片
菜花藕丁
香肠芦笋
炆拌三丝
珊瑚苦瓜

Part 2 适口禽蛋豆制品

山楂鸡腿
口水鸡
芙蓉菜胆鸡
椰香咖喱鸡
回锅鸡
香茶三杯鸡
酸辣鸡丁
酒香脆皮鸡
泡菜生炒鸡
蒜香陈皮鸡
烧鸡公
豉椒泡菜鸡
辣子鸡里蹦
纸包盐酥翅

Part 3 强体畜肉好美味

新派蒜泥白肉
榨菜狮子头
照烧肉丸
香干回锅肉
四喜元宝肉丸
海带结红烧肉
家常叉烧肉
蟹粉狮子头
煎焖肉饼
海带焖肉松
香辣美容蹄
腊八蒜烧猪蹄
火爆腰花
虫草花龙骨汤
爽口腰花
酱爆猪肝
小土豆炖排骨
双冬烧排骨

<<铁钢老师的家常菜>>

豆笋炖排骨

金沙蒜香骨

Part 4 鲜美水产最可口

煎蒸银鳕鱼

木耳熘鱼片

葱油香菌鱼片

油渣蒜黄蒸鲈鱼

酒酿鲈鱼

桂圆鱼头猪骨煲

鲜鱼羊汤煲

酒醉咸鱼

酥醉小平鱼

蒜烧鳝鱼

避风塘带鱼

酒香脆皮鱼

锅包鱼片

辉煌珊瑚鱼

Part 5 健康五谷与杂粮

台式卤肉饭

茶香炒饭

杂粮羊肉抓饭

翡翠凉面拌菜心

咖喱牛肉饭

北菇滑鸡煲仔饭

时蔬饭团

两面黄盖浇面

海鲜伊府面

<<铁钢老师的家常菜>>

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>