

<<精选大众菜谱>>

图书基本信息

书名：<<精选大众菜谱>>

13位ISBN编号：9787542743589

10位ISBN编号：7542743589

出版时间：2009-5

出版时间：上海科普

作者：图说生活美食天下系列编委会

页数：255

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>

<<精选大众菜谱>>

前言

做出你的拿手家常菜 我们有令自己骄傲的拿手好菜，给亲人、朋友做出我们最拿手、他们最爱吃的菜肴，是许多人的愿望。

在加入油盐酱醋的时候，千万不要忘记加满爱，加满你对家人的浓浓真情，让自己爱的人和爱自己的人都能在美食中吃出爱的味道、幸福的味道、快乐的味道…… 轻松快速做好菜 真正的烹调高手，愈是在家常的菜肴中，愈能显示出他的真功夫。

怎样让青菜色泽翠绿、不失营养又能鲜香可口？

怎样炒出不缩水的大而鲜嫩的虾仁？

怎样使鱼片鲜嫩可口又不破碎？

怎样蒸出表面平整光滑的鸡蛋羹？

在闲暇的时间里，看看菜谱，掌握那么一点点的技巧和窍门，让你轻松快速做出家常好吃的菜。

你的功力就是这样一点点地积累起来的。

<<精选大众菜谱>>

内容概要

《精选大众菜谱》围绕您及家人的实际饮食需求，为您贴心提供了最实用、最常见的烹调方法，在继承传统菜肴的基础上，博彩新鲜经验，为您家的餐桌安排了花样繁多的营养美味菜肴。书中介绍了800多种菜肴的详细烹调方法，以食材种类进行详尽分类，方便您查找与学习。同时，《精选大众菜谱》还扼要介绍了300个贴近生活的烹饪常识，助您在厨房方寸之地大展身手，更有200个营养师的建议为您解决常见的营养搭配问题，是每一位家中掌勺人不可缺少的烹调宝典。

<<精选大众菜谱>>

书籍目录

01 清新蔬果
 菜 开水白菜 素炒三丁 醋溜白菜 辣白菜 山楂糕拌白菜 椒盐腌白菜 三味白
 熬白菜豆腐汤 醋辣白菜梗 白菜拌土豆丝 奶汤白菜 鸡块白菜汤 三丝白菜汤
 海米扒油菜 奶油烤白菜 白菜炒猪肝 白菜千层卷 金边白菜 酱汁油菜 炆油菜
 菇油菜猪心汤 蟹肉油菜 油菜海米豆腐 油菜金针菇 鸡蓉油菜 油菜腐丝 金针
 纤体魔芋汁 火腿炒油菜 鱼香菜心 沙锅豆腐汤 青菜腊肉汤 香菇小油菜 排毒
 奶香菠菜 金针菇菠菜 麻酱菠菜 鱼香菠菜 芥末菠菜 水晶菠菜
 菠菜肉丁 菠菜牛排 凉拌菠菜 菠菜炒虾仁 松菇拌菠菜 干酪菠菜 菠菜羹 羊
 肝炒菠菜 菠菜炒蛋 腊肉炒菠菜 八宝菠菜 素炒新西兰菠菜 三丝芹菜 芹菜鱼丝
 芹菜炒肉丝 麻辣芹菜叶 芹菜炒豆腐干 茄汁芹菜 椒油炆芹菜 虾子炆芹菜
 香干炒芹菜 海米芹菜 芹菜叶汤 西芹炒杏仁 牛肉芹菜鸡蛋 虾丸芹菜汤 芹菜拌
 腐竹 咸肉生菜沙拉 蔬菜沙拉 川味炒鲜鱿 蚝油生菜 生菜沙拉 生菜扒口条
 番茄生菜沙拉 草莓沙拉拌生菜 核桃蚝油生菜 生菜豆皮汤 红油菜花 菜花沙拉
 紫菜蛋花汤 珊瑚菜花 芝士菜花 香菇烧菜花 清爽西蓝花 咖喱菜花 菜花三色蛋
 酱肉西蓝花 炆炒西蓝花 奶油菜花 牛肉菜花汤 西蓝花肉饼 炒空心菜 凉拌
 莴笋 蛋花空心菜汤 腐乳炒空心菜 豆豉鲛鱼油麦菜 碧绿笋尖 滑肉莴笋 清炒油
 麦菜 莴笋炒牛肉丝 木耳莴笋拌鸡丝 三丝莴笋 蘑菇炒莴笋 香蟹莴笋羹 豉香莴
 笋 红油莴笋丝 肉片炒莴笋 椒炆芥蓝 玉米笋清炒芥蓝 蒜香苋菜 凉拌木耳菜
 芥蓝牛肉 莴笋叶豆腐羹 芥蓝沙拉 芥蓝鲜鱿 麻香芦笋 芦笋玉米番茄汤 银耳
 芦笋 炆炒芦笋尖 芦笋炒虾仁 芦笋炒肉片 双心芦笋玉竹荪 冬笋芥蓝黄鱼汤 冬
 笋里脊肉丝 冬笋炒牛肉 雪菜炒冬笋 烤鸭丝炒冬笋丝 冬笋汤 冬笋鸡片 芥菜冬
 笋羹 爆炒圆白菜 圆白菜炒小虾 糖醋炆圆白菜 酸辣圆白菜 韭菜豆腐丝 鸡蛋炒
 韭菜 西式圆白菜 糖醋圆白菜 韭菜炒鸭肝 凉拌韭菜 韭菜生姜汁 韭菜梗炒肉丝
 韭菜炒鸭肠 韭黄炒鸡柳 韭黄炒墨鱼仔 五香韭黄 茄汁菠萝茭白 茭白肉片
 肉丝茭白汤 香辣茭白 三丁茭白 麻辣茭白 茭白相思辣 豆芽凉拌青椒 茄汁茭白
 羹 豆芽炒肉丝 酸菜豆芽 豆芽三丝 肉片茭白汤 绿豆芽炒菠菜 黄豆芽排骨
 豆腐汤 蒜苗腊肉 蒜薹炒肉丝 蒜苗鱼片 纯情萝卜羊肉丝 肉丝豆腐干蒜苗 熏干
 炒蒜苗 蒜苗炒干丝 蒜薹烧腐竹 干笋干干结 红油竹笋 冬笋鸡片 竹荪凤爪汤
 酱烧冬笋 杏仁炆冬笋 冬笋炆鲜菇 香椿烘蛋 西湖莼菜汤 香椿炒蛋 香椿核桃
 花 莼菜鲜鲤 香椿鲜虾 素拌莼菜 香椿拌豆腐 莼菜鲈鱼炆 珍珠翠豆腐 茼
 蒿煮肉片 什锦青豌豆 炒豌豆苗 冬菇扒茼蒿 腊肠荷兰豆 拌山蕨菜 香菇蕨菜
 葱香秋葵 干煸四棱豆 秋葵炒火腿 麻辣萝卜丝 椒油白萝卜 萝卜、黄金卷 三色
 萝卜丝 羊肉萝卜煲 萝卜羊肉丝 鲜虾焖萝卜 奶油胡萝卜 萝卜干炒鸡蛋 泡萝卜
 沙锅鱼 绞肉炆小水萝卜 萝卜叶拌蚕豆 胡萝卜炒蛋 杏仁拌三丁 糟香三丝 西柠
 胡萝卜排 胡萝卜拌青笋 胡萝卜炒肉丝 绞肉胡萝卜炖豆腐 牛肉丝炒胡萝卜 德式土
 豆沙拉 胡萝卜牛肉丝 胡萝卜烧牛腩 牛腩胡萝卜烧土豆 土豆烧牛肉 土豆炒肉丝
 乳香土豆粒 咖喱土豆 牛腱土豆煲 土豆饼 东北地三鲜 香蕉土豆泥 油炆土豆
 丝 鱼香土豆 煎茄夹 烧茄子 鱼香茄子 茄子鸡片汤 肉末酱茄子 豆瓣蒜香茄
 子 蒜蓉茄子 酱醋茄子 青椒皮蛋 辣椒拌茄子 飘香青椒 青椒豆腐丝 青椒炒
 豆腐 青椒牛柳丝 青椒牛肉丝 青椒爆鸭舌 什锦番茄 泰式凉拌番茄 番茄烧牛肉
 番茄生菜沙拉 番茄炒鸡蛋 奶油番茄 番茄烧豆腐 小番茄炒鸡丁 猪肝番茄汤
 肉蟹番茄豆腐 番茄南泌 番茄冷汤 番茄豆腐 番茄鱼片 番茄牛肉汤 薯香肉排
 姜汁地瓜条 蜜烧红薯羹 红薯载鸡 美乳红薯饮 枸杞子拌山药 凉拌山药丝
 煮红薯 香菇山药 枸杞子山药 山药鱼头汤 山药清汤 莲藕山药汤 炒山药泥
 山药排骨盅 荸荠鸡翅 胡萝卜荸荠汤 糖醋荸荠 荸荠豆腐汤 荸荠虾仁 挂霜荸荠
 鲜虾荸荠汤 荸荠鱼卷 浇汁鲜藕 莲藕排骨汤 糖醋藕片 麻香藕片

<<精选大众菜谱>>

02 营养豆类
附录

03 诱人肉食

04 美味禽蛋

05 鲜香水产

06 百变面食

07 好吃米饭

<<精选大众菜谱>>

章节摘录

01清新蔬果 [材料] 大白菜心750克、笋100克、火腿50克、冬菇8朵。

[调料] 油、奶汤、料酒、花椒、盐、葱片、姜片、姜片各适量。

做法 1.大白菜心洗净，先切成长段，再切成块；笋和火腿切成相同大小的薄长片；科菇泡软法蒂，每个用斜刀切成3片备用。

2.锅内放入油烧至五成热，放入葱姜片，煸炒至颜色焦黄时捞出不用。

随即将大白菜在清水中涮一下，立即放入锅中煸干水分。

3.锅中加花椒、料酒、盐炒匀，再倒入奶汤把白菜煮烂，然后加入花椒和料酒少许，即可盛入汤碗内。

4.把笋片、火腿片、冬菇片摆在白菜上面即可。

鸡块白菜汤 [材料] 三黄鸡500克、白菜100克。

[调料] 姜片、盐、味精、葱段各适量。

做法 1.将鸡收拾干净，剁成块；白菜洗净，切片。

编辑推荐

美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食的每一份馈赠。
在自家的一片小天地，就算足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您的丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。
这便是美食的诱惑，美食的精神，美食的天下.....

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>