

<<好吃家常菜>>

图书基本信息

书名：<<好吃家常菜>>

13位ISBN编号：9787543653764

10位ISBN编号：7543653761

出版时间：2009-6

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 组织编写

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>

<<好吃家常菜>>

内容概要

“家常美味”系列美食图书是由美食文化工作室与联合推出的，书中精美菜品的作者是7位来自民间的美丽厨娘，她们或是时尚忙碌的白领女性，或是温柔贤惠的家庭主妇，总之，她们是一群热爱生活，上得厅堂、下得厨房的新时代时尚女性。

她们将自己对生活的热爱、对家人的热爱化成满腔热情，在厨房的一片小天地里创造出一道道美味营养的菜肴，这些美味继而又变成一张张精美华丽的图片，放在网络上与千万网友分享。

她们不仅得到了家人的爱，也收获了千万网友的喜爱。

我们精心推出的这套美食图书包括《好吃家常菜》《营养保健菜》《可口家常主食》《美味家常汤》4册。

本书《好吃家常菜》，总结起来，有如下看点：看点一：精挑细选600道家常菜，包括凉菜、热炒、蒸煮、汤煲4大类，品种齐全，做法新颖简单。

看点二：精选了最基础的10道菜肴，这些菜肴涵盖了各种烹调方法，以及特殊烹调器具，如微波炉、电饭煲、烤箱、高压锅、沙锅等，详细地一步步一图地讲解了它们的做法，读者只要学会这些基本菜肴的做法，就能举一反三地掌握同类其他菜品的制作，使本书的实用性和操作性大大增强，读者看得懂做不出的尴尬将一去不复返。

看点三：本书标记了各款菜品的制作难度等级，其中，一星最简单，三星的较难，且易、中、难的比例大约在6：3：1，对于新手来说，大部分菜品都能轻松上手，即使是那些比较复杂的菜品，读者朋友只要掌握了基本做法，就能层层深入，最终达到一个比较高的烹调水平！

看点四：对各种烹调方法的技巧进行点拨，让您快速掌握做一手好菜的诀窍。

看点五：本书中每一款菜品的做法讲解都非常详细，所以读者千万不要被大片文字吓倒，详细的文字说明只是为了让您看得更明白，帮您减少操作中的失误。

<<好吃家常菜>>

书籍目录

爽口凉菜 一步一步学做凉拌菜 金丝白菜 老醋苦菊 菠菜粉条 炅菠菜 双蛋拌菠菜
 沂蒙小拌 蛋皮芝麻芹菜叶 玫瑰芹菜叶 翠玉金丝 芹菜卷 凉拌芥末香芹黄豆
 爽口芥菜丝 辣汁油麦菜 凉拌紫菜莲 凉拌紫甘蓝 鱼香空心菜 蒜香马齿苋 尖
 椒拌青萝卜 芝麻樱桃萝卜 京糕青萝卜丝 老干妈拌萝卜 葱油胡萝卜丝 辣萝卜丝
 爽口萝卜苗 姜汁茼蒿梗 魔芋山楂糕 蒜油藕片 山楂藕片 泡椒藕条 甜酸辣泡
 藕 冰凉苦瓜百合 蜂蜜苦瓜 多彩黄瓜 黄瓜拌荆芥 爽口瓜条 清爽三丝 黄瓜
 拌杏仁 清口什锦 芥末金针 凉拌平菇 芥末彩条 冰镇三宝 芥味木耳 凉拌木
 耳 油辣冬笋尖 凉拌笋丝 话梅彩椒 姜汁豇豆 胡萝卜拌银芽 蒜泥红油蚕豆
 豆腐结 爽口豆腐卷 香菇拌冻豆腐 香辣皮蛋拌豆腐 辣爽豆干 凉拌三丝 卤花生
 米 老醋花生 四川凉粉 五彩杏仁 桂花梨 芒果虾仁沙拉 蔬菜沙拉 木瓜拌蜜
 梨 果蔬沙拉 乳香木瓜粒 新式蒜泥白肉 红油猪肚丝 蒜苗拌肚丝 卤口条 家
 常拌猪耳 凉拌兔肉 香辣手撕鸡 啤酒鸡 蕨粉手撕鸡 白斩鸡 口水鸡 五香酱鸡爪
 卤鸭肝 麻辣鸭肠 老醋鸭掌 老厨八带 香辣鱼皮 湘式拌河虾 海蜇萝卜丝 凉
 拌海蜇美味热炒 一步一步学炒菜 一步一步学煎菜 一步一步学做烤箱菜 豉香小白菜 熘莲
 花白 咖喱卷心菜 圆白菜炒胡萝卜 紫甘蓝藕片 蒜蓉辣酱紫甘蓝 八宝菠菜 芹菜
 豆干 桃仁嫩芹 素炒芹菜 芹菜三丝 鸡蛋炒芹菜 田园蔬菜丁 肉末雪里蕻 香
 菇扒菜心 蒜苗黄心菜 莴蒿薹炒茶干 山药紫菜薹 蒜薹折耳根 响萝卜丝 清炒三
 丝 软煎番茄 西红柿烧豆腐 红三剁 干烧茄子 酱烧茄子 鱼香茄子 爆炒牛肝
 菌 腊肉土豆片 酸辣土豆丝 干煸土豆条 多彩山药片 三丝牛蒡 醋熘鸡肉牛蒡
 魔芋玉米粒 魔芋烧海带 剁椒小芋头 酱烧魔芋 干烧番薯 醋熘藕片 烧西葫芦
 红椒西葫芦 金菇炒蒜薹 尖椒蒜薹 麻辣蒜薹炒香干 咸肉炒蒜苗 奶汁西兰花
 蟹腿西兰花 辣炒菜花 油焖茭白 酱油烧冬瓜 海米灰树花烧冬瓜 沙茶冬瓜 肉
 末烧冬瓜 清炒苦瓜 苦瓜炒杏鲍菇 丝瓜炒鸡蛋 香菇卤烤麸 酿香菇 冬菇莲子
 蚝油蘑菇 菊花鸡腿菇 素炒鸡腿菇 红汤茶树菇 杏鲍菇螺片 西兰花炒杏鲍菇
 扁豆杏鲍菇丝 咖喱平菇 三鲜蘑菇 胡萝卜炒蟹味菇 葱香笋丝 香菇炒冬笋 橄榄
 菜笋片 雪菜冬笋 杭椒牛柳 XO酱炒刀豆 干煸芸豆 豌豆小炒 素三丁 扁豆
 炒胡萝卜 干烧扁豆 辣椒酱炒扁豆 白油山豆角 家常十煸豆角 辣味菜豆 雪菜黄
 豆 肉末炒青豆 银芽豆干丝 干煸黄豆芽 如意炒三丝 黄豆芽炒椒丝 牛肚炒豆芽
 罗汉斋 麻婆豆腐 葱香豆腐 金果豆腐 尖椒炒豆腐干 煎炒豆腐 潮式豆腐角
 剁椒蒸豆腐 红烧滑豆腐 麻辣鸡豆腐 卤汁豆腐 家常豆腐 香菇炒豆渣 尖椒
 豆腐皮 木耳两芹炒干丝 豆干炒青豆 粉丝豆皮卷 蔬菜豆腐卷 红烧油面筋 四喜
 烤麸 辣炒腐竹 富贵枝竹 黑木耳炒腐竹 大蒜烧粉皮 蚂蚁上树 肉烧粉条 韭
 菜煎凉粉 素炒海带丝 京酱肉丝 四川回锅肉 土豆干烧肉 锅包肉 蒜蓉辣酱鱼香
 肉丝 木须肉 莲藕香菇焖五花 蒜薹干煸五花肉 农家回锅肉 广式酥肉 土豆炒老
 腊肉 蘑菇烧肉 花椒肉 酱爆肉丁 黑三剁 菠萝咕嚕肉 东坡肉 酸甜里脊
 卤肉丁 无锡酱排骨 糖醋排骨 干豆角烧排骨 干烧排骨 豉香排骨 生(火局)番
 茄排骨 秘制蝴蝶骨 腐乳小排 柠汁茶香排骨 酱香脊骨 菜薹炒辣肉 腐乳烧猪蹄
 酱猪手 山药炒猪肚 葱椒肚丝 香芹肚丝 鱼香肝尖 口蘑炒肝片 丝瓜熘猪肝
 铁板猪肝 杭椒炒猪心 芹菜心片 芹菜肺条 山药炒猪腰 爆炒腰花 南瓜炒牛
 肉 鱼腥草炒牛柳 蚝油牛柳 年糕玉米炒牛肉 蒜薹牛肉 韩式拌杂菜 蒜薹炒肥牛
 香辣牛肉酱 什锦牛肉丝 椒香牛肉 铁锅羊肉 家常羊肉小炒 葱爆羊肉 羊肉
 烧土豆 铁板开心兔子串 红烧兔肉 干豆角炒鸡 板栗烧鸡 大盘鸡 可乐鸡翅
 酱瓜鸡丁 糖醋鸡肉片 鸡肉炒粉皮 塔香三杯鸡 马蹄炒鸡肉 鸡脯肉紫甘蓝 青瓜炒鸡片
 宫保鸡丁 豆豉鸡丁 栗子鸡 烟笋鸡块 胡萝卜烧鸡腿 干锅手撕鸡 红酒烩鸡 香草可
 乐鸡翅根 辣子鸡 鱼香鸡丝 果蔬焖鸡翅 红酒板栗烧鸡翅 葱香烧鸡翅 黑豆翅尖 爆炒

<<好吃家常菜>>

鸡胗 鸡胗紫菜羹 口蘑炒鸡胗 彩椒鸡胗 八宝肉酱 爆炒鸡肝 群英烩凤爪 榨菜头烧鸡
 脖 毛豆炒鸡蛋 青椒炒鸡蛋 茭白炒鸡蛋 菜脯炒蛋 虾皮烘蛋 椒丝鸭脯 香辣啤酒
 鸭 泡椒鸭片 麻辣彩椒鸭条 碧绿滑鸭条 鸭心榨菜头 蒜粒炒鸭心 萝卜干爆鸭心
 血豆腐炒百合 辣子鹌鹑 蒜子烧白鳝 紫菜花生小鱼干 肉丝煨银鱼 家常鱼块
 豆苗鱼片 橙汁鱼片 萝卜焖鲤鱼 大千干烧鱼 红烧鲤鱼 焖炒鳗鲡 豆腐萝卜烧
 海鳗 黄豆酱焖鱼块 焖烧小黄鱼 家常煎黄花鱼 青椒炒鱼片 芥末鱼尾 红烧鳊鱼
 鳝鱼茄子煲 蒜苗鱿鱼卷 香辣豉香鱿鱼卷 土鱿西兰花 甜椒鱿鱼卷 酱爆鱿鱼
 鱿鱼红烧肉 铁板鱿鱼 辣烧金龙 草莓虾球 宫保虾仁 香辣基围虾 菊花虾仁
 油烹鲜虾 黄瓜炒虾球 健康虾酱 日式鲜虾 醋烹虾 沙茶虾 红烧大虾 菊花
 虾仁 什锦蔬菜虾 百合炒虾仁 麻辣小龙虾 蛭子卷心菜 爆炒螺片 韭菜炒海螺
 辣炒花蛤蜊 南瓜菜盅 蚝油南瓜 黄金瓜条 玻璃苹果 培根芦笋卷 椒盐茄条
 煎酿茄盒 咸蛋黄烧茄子 炸茄盒 香煎茄子 培根(火局)薯蓉 椒盐烤玉米粒
 麻辣黑白豆腐 雪花荸荠 香煎五花肉 东北锅包肉 宜兰卜肉 芝士夹心猪扒 平底
 锅叉烧 叉烧里脊荷叶饼 黑椒猪扒 黑椒脆骨 话梅排骨 椒盐排骨 台湾脆卤肉
 酱烤排骨 微波土豆烧排骨 牛肉花 芝麻牛柳 果香牛排 五星牛排 烤羊肉串
 香烤兔腿 圣诞节烤鸡 柠檬鸡片 酥香炸鸡排 茶香熏鸡 南乳烤鸡腿 干炸鸡柳
 蒜子鸡丁 蒜香鸡米花 酥炸鸡腿 照烧鸡腿 麦乐鸡块 金针白菜包 香煎鸡块
 简易酥炸鸡 微波鸡翅 蜜汁烤翅 蒜香鸡翅 新奥尔良烤鸡翅 锡纸焗滑鸡 茄
 汁鸡翅 芝麻鸡排 香酥鸭腿 煎鸭脯 橙皮烤鸭腿 腐乳烤鸭腿 薄饼脆皮鸭 果
 香烤鸭腿 脆皮鸭腿 酱烤鸭腿 辣酱蜜鸭腿 西式鸭肝 炸鱼 微波全鱼 橙片草
 鱼 豆腐辣烤鱼 豆豉煎鱼 葱香鱼块 煎鳕鱼 烤鳕鱼 椒麻黄花鱼 微波黄花
 鱼 蒜蓉烤鲳鱼 海苔脆皮黄花宣 香煎带鱼 椒盐带鱼 炸炒刀鱼 椒盐带鱼条
 香煎带鱼 纸包带鱼 鳞香鲫鱼 五香熏鲑鱼 家常煎鲑鱼 辣烤罗非鱼 韩式辣酱烤
 鲑鱼 干炸舌头鱼 橘味鲳鱼 韩式辣酱拌小鱼干 松子鱼排 橙香鲨鱼肉 麦香鱼鳞 酥皮
 竹节虾 干炸小虾 芝士鲜虾 豉香北极虾 香炸河虾 香辣虾 炸虾仁 盐酥虾 锦绣茄汁
 虾球 椒盐大虾 醋烹虾段 盐水虾 煎鲍鱼鲜香蒸煮营养汤煲 附录：7位美丽厨娘的拿手私房
 菜

<<好吃家常菜>>

章节摘录

爽口凉菜一步一步学做凉拌菜哪些菜适合凉拌适合凉拌的蔬菜的共同点：气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水氽烫就能散发香气。

适合生食的蔬菜：可生食的蔬菜大多有甘甜的滋味及脆嫩的口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌匀食用，如大白菜、圆白菜、小黄瓜等。

生熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感脆嫩，常含有大量纤维质。

洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

须焯烫才能食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水焯烫即可有脆嫩口感及清鲜滋味，再加调味料调拌即可食用，如四季豆、莲藕、山药等。

凉拌的类别和技巧生拌：所有原料不需经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。

生拌大多选用生鲜蔬果，由于只需洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。

辣拌：辣拌通常是指凉拌时菜肴中加入红油调味。

以这种颜色火红的调味料拌成的菜品，味道香辣，清爽开胃，是颇受大众欢迎的凉拌菜式。

熟拌：熟拌是指全部或部分原料须以氽烫或卤、炒等方式加热，或足端出时蘸酱食用。

如肉类、海鲜等，烫熟后放凉再拌，一样清爽开胃。

<<好吃家常菜>>

编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴 点击率最高的7个美食博客，人气最旺的7位美丽厨娘，精挑细选的家常美味最受欢迎的600道美味菜肴

<<好吃家常菜>>

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>