

<<新编家常菜>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜>>

13位ISBN编号：9787544236133

10位ISBN编号：7544236137

出版时间：2008-1

出版时间：南海

作者：胡维勤 编

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>

## <<新编家常菜>>

### 内容概要

《新编家常菜》编得很好，注意到了膳食平衡，可以从选菜上看出来。

《新编家常菜》精选了受大众欢迎的1000道家常菜，涉及到的200多种食材都是最常见，而且极易购买

。1000道菜肴又按素菜、荤菜、水产、主食、饮品、药膳分为六大类，每个大类下又按食材的不同分为若干小类。

其中，每种食材都根据其特性挑选了凉菜、泡菜、热菜、铁板、汤煲等各种烹调方法的菜肴，并在菜名旁边给予标识，查阅起来一目了然。

<<新编家常菜>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，产师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

## &lt;&lt;新编家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

1 专家介绍2 前言3 导读Part1 四季饮食养生春季养生及特殊人群的饮食春季饮食养生原则准妈妈春季应补充叶酸小宝宝春季应强化营养老年人春季进补应分期夏季养生及特殊人群的饮食夏季饮食养生原则准妈妈夏季不能多吃水果宝宝夏季饮食应清淡爽口老年人夏季要少吃肉食秋季养生及特殊人群的饮食秋季饮食养生原则准妈妈秋季慎食大闸蟹、葡萄宝宝秋季饮食“增酸减辛”老年人秋季进补原则冬季养生及特殊人群的饮食冬季饮食养生原则准妈妈冬季不宜吃火锅宝宝冬季饮食三原则老年人冬季进补应注意偏瘦者冬季应少食辣椒Part2 健康素菜大厨不传的烹饪秘技常见蔬菜清洗法常见蔬菜的切法烹饪小技巧白菜蒜蓉大白菜 / 扒奶汁白菜红果大白菜 / 糖醋辣白菜 / 粉丝蒸大白菜炆炒小白菜芋儿白菜汤菠菜、油菜炆海米菠菜 / 蒜蓉菠菜菠菜粉丝 / 上汤菠菜 / 油菜金针菇沙拉香菇扒油菜 / 西兰花炒油菜生菜、包菜蒜蓉生菜 / 蚝油生菜蒜蓉紫边生菜 / 拌三丝 / 四川泡菜炆炒包菜 / 蒜炒包菜空心菜、豆芽椒丝空心菜 / 豆豉辣椒炒空心菜梗砂锅虾酱空心菜 / 凉拌豆芽 / 泡银芽绿豆芽拌豆腐 / 双椒炒银芽韭菜、茼蒿凉拌韭菜 / 韭菜薹拌水笋韭菜炒蚕豆 / 烤韭菜 / 炆拌茼蒿蒜蓉茼蒿 / 米粉蒸茼蒿芹菜芝麻拌芹菜 / 金菇拌芹菜香干炒芹菜 / 芹菜炒花生米 / 玉米笋炒芹菜西芹炒百合 / 西芹山药木瓜冬瓜臊子冬瓜 / 酿冬瓜麻酱冬瓜 / 油焖冬瓜 / 西红柿焖冬瓜雪菜冬瓜汤 / 银耳冬瓜羹南瓜、黄瓜清炒南瓜丝 / 上汤南瓜苗炖南瓜 / 豆腐丝拌黄瓜 / 糖醋黄瓜泡嫩黄瓜 / 青椒炒黄瓜丝瓜丝瓜毛豆 / 清炒丝瓜蒜蓉丝瓜 / 发菜炒丝瓜 / 鲜荷西丝汤丝瓜豆腐汤 / 丝瓜木耳汤苦瓜、马蹄香油苦瓜 / 五味苦瓜指天椒煸苦瓜 / 苦瓜炖豆腐 / 土豆苦瓜汤菠萝苦瓜汤 / 番茄马蹄土豆海带拌土豆丝 / 酸辣土豆丝椒香土豆丝 / 桂花土豆丁葱花芹菜炒土豆 / 地三鲜 / 拔丝土豆四季豆、豆角竹笋炒四季豆 / 干煸四季豆清炒四季豆 / 酸辣豆角 / 豆角豆干姜汁豆角 / 辣味干豆角茄子凉拌茄子 / 鱼香茄子小炒茄子 / 干烧茄子 / 红冠茄子咸鱼茄子煲 / 蒸茄子萝卜糖醋心灵美 / 萝卜泥拌豆腐虾米萝卜丝 / 泡萝卜条 / 蜜饯萝卜胡萝卜烩木耳 / 萝卜汤西红柿麻酱西红柿 / 荷花绘素奶油西红柿 / 蘑菇炒圣女果 / 西红柿烩土豆西红柿炒豆腐 / 西红柿豆腐汤山药、玉米凉拌山药火龙 / 山药炒玉米笋鲜桃炒山药 / 山药炖猪血 / 辣味玉米笋松仁玉米 / 香油玉米百合、芋头百年好合 / 蜜豆炒百合西兰花炒百合 / 冰糖百合 / 家常芋头葱油炒芋头 / 芋头南瓜煲藕炆拌藕片 / 果汁藕片泡脆藕段 / 酸辣藕丁 / 绿豆镶莲藕红椒藕片 / 金针生地鲜藕汤菌类香菇拌豆角 / 素炒杂菌板栗香菇 / 芙蓉平菇 / 冬菇蚝油菜心秀珍菇烧腐竹 / 蘑菇海米豆腐香菇炖杏仁 / 干锅茶树菇 / 蘑菇焖土豆金菇鸡毛菜 / 尖椒炒牛肝菌芝麻金茸 / 浓汤杂菌煲 / 草菇烩豆腐浓汤竹荪扒金菇 / 紫菜烩猴头菇木耳、银耳芥辣黑木耳 / 木耳炒口蘑葱白拌双耳 / 醋椒木耳 / 莲子银耳山药汤银耳枸杞羹 / 银耳雪梨汤笋凉拌芦笋 / 洋葱炒芦笋鲜竹笋炒木耳 / 酸菜小竹笋 / 芥菜炒冬笋翡翠莴笋丝 / 脆嫩双笋毛豆、青椒香糟毛豆 / 毛豆蒸香干冬瓜双豆 / 毛豆浓汤 / 油焖泡青椒烤青椒 / 虎皮尖椒豆腐香椿拌豆腐 / 拌神仙豆腐麻婆豆腐 / 家常豆腐 / 口水豆腐铁板豆腐 / 百花蛋香靛豆腐红烧米豆腐 / 日本豆腐煲 / 客家豆腐煲粉条炖豆腐 / 豆腐鲜汤腐竹素烩腐竹 / 腐竹银芽黑木耳粉皮、粉条蚂蚁上树 / 酸辣粉Part3 营养荤菜大厨不传的烹饪秘技宰杀技法清洗技法常见切法烹饪技法猪肉蒜泥白肉 / 京酱肉丝雪里蕻肉末 / 黄瓜熘肉片 / 青豆肉丁青椒肉末 / 百叶结炖肉胡萝卜炒肉丝 / 尔猴桃炒肉丝 / 豆角榄菜肉松肉片炒莴笋 / 梅菜扣肉蒜苗回锅肉 / 咕噜肉 / 鱼香肉丝白肉酸菜 / 东坡肉糖醋里脊 / 珍珠丸子 / 粉蒸肉猪肉炖粉条 / 笋干烧肉蟹粉狮子头 / 蚕豆煲瘦肉 / 农家猪肉汤苦瓜海带瘦肉汤 / 蘑菇肉片汤排骨糖醋小排 / 椒盐小排清蒸排骨 / 豉汁蒸排骨 / 无锡骨咕噜排骨 / 山药烧猪排土豆排骨 / 粽香糯排 / 油豆角炖排骨玉米排骨汤 / 木瓜排骨汤板栗排骨汤 / 牛蒡海带排骨汤 / 莲藕排骨汤竹笋排骨汤 / 苦瓜黄豆煲排骨猪蹄 葱烧猪蹄 / 萝卜焖猪蹄口味猪蹄 / 腐乳蒸猪蹄 / 海带煲猪蹄人参猪蹄汤 / 冰糖煲蹄猪尾、猪血干锅黄豆猪尾 / 猪尾美肤煲龙骨猪尾汤 / 豌豆炖猪尾 / 酸菜猪血汤红白豆腐 / 韭菜花烧猪血猪肝胡萝卜炒猪肝 / 洋葱煎猪肝木耳圆椒炒猪肝 / 猪肝蒸排骨 / 乍互红柿炒猪肝双仁猪肝汤 / 丝瓜猪肝汤猪腰猪腰豌豆片 / 熘腰花三椒腰片 / 铁板腰片 / 榨菜腰花汤杂菌煮腰花 / 党参马蹄猪腰汤猪肚、猪心红油猪肚丝 / 咸菜炒猪肚白果煲猪 / 云南小瓜炒猪心 / 玉米炒猪心当归猪心 / 生地炖猪心猪杂黑椒猪大肠 / 铁板生肠姜葱煎粉肠 / 杀猪菜 / 天麻炖猪脑菜干猪肺汤 / 山药猪胰汤牛肉酱牛肉 / 夫妻肺片菜椒炒牛肉 / 干煸牛肉丝 / 葱香牛肉黄花菜炒牛肉丝 / 芦笋炒牛肉沙茶牛肉 / 水煮牛肉 / 陈皮牛肉苦瓜炒牛肉 / 白灼牛肉球铁板牛柳 / 牛肉西红柿汤 / 土豆炖牛肉清汤萝卜牛腩 / 西湖牛肉羹牛杂椒丝黄喉 / 铁板牛肚大蒜烧牛肚 / 干锅牛杂 / 黄焖牛筋牛鞭汤 / 黄精牛筋煲莲子羊肉、羊杂葱爆羊肉

## &lt;&lt;新编家常菜&gt;&gt;

/ 小炒羊肉砂锅羊肉煲 / 板栗焖羊肉 / 羊肉焖豆腐鱼羊鲜 / 当归生姜羊肉汤兔肉、狗肉青豆烧兔肉 / 沙参玉竹兔肉汤红枣炖兔肉 / 冬瓜薏米兔肉汤 / 狗肉黑豆汤狗肉煲萝卜 / 开煲狗肉鸡肉、鸡杂泡椒凤爪 / 棒棒鸡卤味凤爪 / 盐火局鸡 / 白切鸡口水鸡 / 宫保鸡丁滑溜鸡片 / 板栗烧鸡 / 观音茶香鸡腰果鸡丁 / 芋儿烧鸡青椒焗仔鸡 / 葱油莴笋鸡 / 玉米炒鸡米爆人参鸡片 / 西芹鸡柳药材蒸土鸡 / 五香凤翅 / 梅子鸡翅无花果煎鸡肝 / 菠萝炒鸡胗花生煲鸡爪 / 板栗土鸡瓦罐汤 / 清炖鸡汤鲜菇鸡汤 / 清蒸乌鸡鸭肉、鸭杂干香鸭脖子 / 盐水鸭干锅水鸭 / 芋头鸭 / 五香烧鸭爆炒鸭丝 / 辣子鸭丁啤酒鸭 / 清蒸鸭掌 / 香辣鸭下巴清炖鸭汤 / 冬瓜薏米煲老鸭酸萝卜老鸭汤 / 银耳雪梨煲鸭 / 奶汤草菇鸭鸭子炖黄豆 / 萝卜鸭肫汤鹅肉、鹌鹑黄瓜烧鹅肉 / 清蒸盐水鹅深井烧鹅 / 红烧鹌鹑 / 白果炒鹌鹑丁黄花银耳蒸鹌鹑 / 西瓜绿豆鹌鹑汤鸽肉豉油皇乳鸽 / 红烧乳鸽火腿鸽子 / 鬼蒸乳鸽 / 枸杞圆肉炖乳鸽四宝炖乳鸽 / 鸽肉莲子红枣汤禽蛋香椿炒蛋 / 苦瓜炒蛋西红柿炒鸡蛋 / 韭黄炒鸡蛋 / 辣椒金钱蛋肉蓉蒸蛋 / 紫菜蛋花汤青椒皮蛋 / 咸蛋黄扒油菜 / 柿汁鹌鹑蛋虎皮蛋烧肉 / 鹌鹑蛋烧猪蹄Part4 鲜美水产大厨不传的烹饪秘技清洗技法破鱼技法烹饪技法鱼头、福寿鱼剁椒鱼头 / 包公鱼头鄱阳湖鱼 / 香菜豆腐鱼头汤 / 素针大鱼头清蒸福寿鱼 / 家常福寿鱼草鱼、鲫鱼红烧草鱼块 / 豆花鱼片鲫鱼蒸水蛋 / 拌粉皮鲫鱼 / 藿香鲫鱼芹菜鲫鱼 / 萝卜丝鲫鱼汤武昌鱼、鲤鱼红烧武昌鱼 / 豉椒武昌鱼糖醋鲤鱼 / 白汁鲤鱼 / 荷包糯鲤鱼鲜奶炖鲤鱼 / 冬瓜鲤鱼汤黄花鱼香糟小黄鱼 / 雪菜黄花鱼糖醋黄花鱼 / 毛豆煎黄花鱼 / 松鼠黄花鱼葱烧黄花鱼 / 蛋煎黄花鱼鲈鱼、桂花鱼土豆条炖鲈鱼 / 黄茱烧鲈鱼梅菜蒸鲈鱼 / 清蒸鲈鱼汤 / 麒麟桂鱼特色蒸桂花鱼 / 蟹粉桂鱼鲑鱼、生鱼鲑鱼炖茄子 / 豉汁蒸鲑鱼炸生鱼 / 芙蓉生鱼片 / 生鱼汤冬瓜生鱼汤 / 大蒜炖生鱼鳗鱼、鲛鱼红煨鳗鱼 / 板栗烧鳗鱼蒜子焖海鳗 / 清汤鳗鱼丸 / 普宁豆酱蒸鳗鱼荷兰豆炒鳗鱼片 / 大白菜煮鳗鱼球鳗鱼蒜子烧鳗鱼 / 红烧鳗片宫灯鳗米 / 怪味鳗丝 / 咸菜炖鳗鱼野山菌炒鳗鱼片 / 鳗鱼豆腐汤鳗鱼、鲳鱼豆豉蒸鳗鱼 / 雪菜蒸鳗鱼红豆鳗鱼 / 香草咖喱鲳鱼 / 香煎银鲳鱼干煎海白鲳 / 烤鲳鱼带鱼、墨鱼香菇蒸带鱼 / 糖醋带鱼西芹炒墨鱼粒 / 南瓜墨鱼丝 / 酸辣墨鱼仔雀巢小炒皇 / 木瓜墨鱼汤鱿鱼、银鱼豉椒炒鲜鱿 / 木耳炒鲜鱿香芹炒鱿鱼 / 西兰花炒鲜鱿 / 铁板鱿鱼铁板鱿鱼须 / 银鱼胡萝卜羹甲鱼、乌龟蚝油蒸甲鱼 / 青蒜甲鱼妥甸烧甲鱼 / 金针甲鱼汤 / 枸杞炖甲鱼老龟汤 / 茯苓灵芝炖龟汤田鸡荷叶蒸田鸡 / 丝瓜烧田鸡酥炸田鸡 / 鸡腿菇烧田鸡 / 干锅田鸡苦瓜黄豆田鸡汤 / 田鸡汤虾蒜蓉开片虾 / 韭黄炒虾仁龙井虾仁 / 蒜香基围虾 / 盐火局虾椒盐虾仔 / 干烧大明虾蟹清蒸大膏蟹 / 香辣蟹毛蟹炒年糕 / 辣酒煮蟹 / 干烧蟹块姜葱炒花蟹 / 膏蟹干捞粉丝煲贝类盐水浸花甲 / 姜葱炒花甲芹菜炒花甲肉 / 苦瓜炖花甲蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 生炒牡蛎 / 豉椒炒蛎子海蜇鸡丝海蜇 / 汤泡海蜇头part5 美味主食大厨不传的烹饪秘技饺子皮和手擀面的做法冷面和馄饨皮的做法粥皮蛋瘦肉粥 / 虾肉粥排骨粥 / 大骨粥 / 状元及第粥爽滑牛肉粥 / 小米粥田鸡粥 / 生滚花蟹粥 / 八宝粥蚝豉菜干猪骨粥 / 鱼蓉瘦肉粥香菇鸡翅粥 / 甲鱼粥 / 大蒜鱼片粥南瓜粥 / 燕窝粥炒饭扬州炒饭 / 印尼炒饭西式炒饭 / 八宝饭 / 腊味煲仔饭农家饭 / 海南鸡饭面条担担面 / 排骨面臊子面 / 三鲜汤面 / 榨菜肉丝面鲜虾馄饨面 / 打卤面武汉热干面 / 家常炸酱面 / 鱼香肉丝面一番炒面 / 尖椒牛肉面老乡炒莜面 / 兰州拉面 / 西红柿蛋面刀削面 / 日式乌冬面饺子四喜饺 / 芹菜肉馅蒸饺墨鱼蒸饺 / 花甲水饺 / 三鲜水饺钟水饺 / 冬笋鲜肉煎饺馄饨猪肉馄饨 / 韭菜猪肉馄饨鲜虾馄饨 / 萝卜馄饨 / 鸡蛋馄饨玉米馄饨 / 羊肉馄饨汤圆脆皮汤圆 / 叉烧汤圆鲜肉汤圆 / 赖汤圆 / 红糖汤圆豆沙汤圆 / 黑糯米芝麻汤圆馒头、花卷双色馒头 / 菠汁馒头金银馒头 / 圆花卷 / 葱花卷五香牛肉卷 / 牛油花卷包子上海小笼包 / 香菇素菜包香滑猪肉包 / 香芋包 / 灌汤包蚝汁叉烧包 / 三角糖包火烧、酥饼肉火烧 / 芝麻火烧糖火烧 / 草帽饼 / 葱油饼南瓜饼 / 红薯煎饼点心笑口常开 / 糯米糍火腿萝卜丝酥饼 / 虾仁烧卖 / 艾窝窝荷叶绿茶果 / 肉夹馍蛋挞 / 糯米鸡 / 蝴蝶薄撑脆皮香蕉 / 香芋吐司爽Part6 滋味药膳大厨不传的烹饪秘技药膳的应用原则药膳的禁忌补虚类人参蜂蜜粥 / 人参鹌鹑蛋玉竹西洋参茶 / 二参清鸡汤 / 滋阴凉补猪苓党参生鱼汤 / 参枣米饭山药季鲫鱼 / 黑麻山糊 / 山药瘦肉汤当归牛腩 / 当归生姜羊肉汤双枣莲藕炖排骨 / 银耳红枣羹养血止痛粥 / 甜酒阿胶 / 枸杞粥枸杞蒸蛋 / 杜仲煲排骨 / 杜仲兔肉汤玉参焖鸭 / 玉竹猪心黄精蒸鸡 / 黄精炖猪肉 / 百合粥百合龙眼汤 / 天门冬茶清热解表类菊参炒肉片 / 乌梅菊花炖牛腱杞菊茶 / 双花饮 / 银杞雪梨汤鱼腥草茶 / 黄连止咳饮地黄乌鸡汤 / 芦根黄瓜盅 / 茯苓鳗鱼汤小米绿豆粥 / 白芷果醋茶葛根粉粥 / 葛根猪肉汤 / 豆皮鳗鱼丸汤紫苏炒瘦肉 / 萝卜大蒜鸡蛋汤利水渗湿类薏仁猪肠汤 / 薏仁冬瓜老鸭汤茯苓豆腐 / 茯苓粥 / 薏仁瓜皮鲫鱼汤利尿汤 / 茵陈炒花甲车前子田螺汤 / 通草车前子茶 / 金钱草煲田鸡灯心草炒芦笋 / 垂盆草粥乌梅麦芽饮 / 六味地黄鸡汤 / 瞿麦蔬果汁石韦蒸鸭 / 虎杖解毒蜜化痰止咳类川贝杏仁粥 / 参贝

## &lt;&lt;新编家常菜&gt;&gt;

瘦肉汤白玉苦瓜 / 海带姜汤 / 罗汉果胖大海茶罗汉果炖鸭 / 罗汉果瘦肉汤紫菀款冬猪肺汤/款冬花花止咳汤/枇杷叶粥枇杷叶茶 / 白果扒草菇消食类鸡内金山山药炒甜椒 / 苜蓿麦芽寿司山楂消食汤 / 山楂核桃饮 / 神曲粥莱菔子萝卜汤 / 谷芽消积汁Part7 冰点冷饮大厨不传的烹饪秘技如何自制蔬果汁咖啡豆的选购茶叶的选购茶铁观音绿茶 / 银花饮菊花山楂茶 / 枸杞茯苓茶 / 红花绿茶饮菊花决明饮 / 麦冬竹茹茶罗汉三宝茶 / 冻柠茶 / 特调水果茶香醇奶茶 / 女贞子蜂蜜饮草莓珍珠奶茶 / 西冷奶茶 / 大黄通便茶麦芽山楂饮 / 山楂绿茶饮蔬果汁强体蔬果汁 / 胡萝卜汁清爽蔬果汁 / 黄瓜西芹蔬果汁综合鲜果汁 / 艳阳之舞 / 香蕉牛奶汁柑橘蜜 / 香芹苹果汁 / 蜜桃汁李子牛奶饮 / 圆白菜葡萄汁柳橙柠檬蜂蜜汁 / 甘苦汁恋金色嘉年华 / 苹果柚汁 / 瓜田李下白梨无花果汁 / 西红柿柚汁枇杷汁 / 蜜汁榴莲 / 柔情蛋蜜汁西瓜西红柿汁/纤体柠檬汁/番石榴综合果汁黄皮苹果西红柿汁/杨桃酸冷饮杂锦蜜豆冰 / 八宝四果冰珍珠雪冰 / 鸳鸯冰砂 / 芋头冰砂薄荷宾治 / 冰砂咖啡圣代 / 玫瑰花蜜冰砂 / 旭日东升椰皇飘香 / 柠檬什饮逍遥骑士 / 鸿运当头/天使之吻环游世界 / 薄荷仙子咖啡摩卡咖啡 / 蓝山咖啡奶油咖啡 / 爱尔兰咖啡 / 蛋酒冰咖啡俄罗斯咖啡 / 墨西哥冰咖啡维也纳冰咖啡 / 鲜果咖啡 / 英国姜咖啡日式爪哇冰咖啡 / 美式摩加冰咖啡Part8 科学搭配膳食一日三餐的搭配原则三餐的搭配原则早餐的科学搭配午餐的科学搭配晚餐的科学搭配一周营养食谱举例星期一食谱星期二食谱星期三食谱星期四食谱星期五食谱星期六食谱星期日食谱附：“营养师分析”及“大厨点评”索引健康素菜大白菜的营养功效油菜的营养功效生菜做法不同，功效不同空心菜的营养功效韭菜的营养功效/茼蒿的营养功效芹菜的营养功效冬瓜的营养功效南瓜的营养功效丝瓜的营养功效苦瓜的营养功效、马蹄的营养功效土豆的营养功效四季豆的营养功效萝卜的营养功效西红柿越红，营养价值越高玉米的营养功效百合的营养功效莲藕的营养功效香菇晒干后营养更丰富黑木耳的营养功效竹笋的营养功效毛豆的营养功效豆腐的营养功效腐竹的营养功效粉条的营养功效营养荤菜猪肉的营养功效煲排骨汤时不宜加醋猪蹄的营养功效猪尾的营养功效猪肝的营养功效猪腰的营养功效猪心的营养功效牛肉的营养功效牛肚的营养功效不要吃太嫩的涮羊肉兔肉的营养功效 / 狗肉的营养功效鸡肉的营养功效鸭肉的营养功效鹅肉的营养功效 / 鹌鹑肉的营养功效鸽肉的营养功效鸡蛋这样吃有害鲜美水产鱼头的营养功效 / 福寿鱼的营养功效草鱼的营养功效 / 鲫鱼最宜冬季吃鲤鱼的营养功效黄花鱼的营养功效鲈鱼的营养功效鲑鱼的营养功效 / 生鱼的营养功效鳗鱼的营养功效 / 鲛鱼的营养功效鳝鱼的营养功效鳙鱼的营养功效 / 鲟鱼的营养功效墨鱼的营养功效食用甲鱼的禁忌 / 乌龟的营养功效田鸡的营养功效虾的营养功效 / 吃虾的宜忌蟹的营养功效 / 吃蟹的禁忌海蜇的营养功效美味主食粥的营养功效 / 健康粥歌剩油炒饭不利于健康吃面条应多喝面汤饺子的营养汤圆的来历馒头的营养包子馅应保持酸碱平衡巧吃点心助减肥滋补药膳 补虚类药材的功效 清热类药材功效 / 解表类药材功效利水渗湿类药材的功效化痰止咳类药材的功效消食类药材的功效冰点冷饮茶的功效自己动手榨蔬果汁的理由冷饮的历史咖啡的功效健康素菜大白菜宜旺火快炒过水去菠菜涩味包菜的食用方法与选购选购豆芽小窍门芹菜的选购如何选购冬瓜如何挑选新鲜黄瓜丝瓜的选购炒土豆加醋色味两相宜食用四季豆的注意事项炒茄子放醋不变色 / 烧茄子不油腻胡萝卜和肉一起烹调更好如何识别催熟西红柿冷水防山药黏稠芋头的选购与储藏炖莲藕选用砂锅蘑菇的选购、保存技巧如何选购银耳竹笋的选购青椒过油颜色脆嫩如何保持豆腐形状的完整“看、泡、拉”辨腐竹如何选购粉条营养荤菜如何选购健康猪肉炖排骨汤时宜用什么水下锅猪蹄的选购与处理如何辨别真假猪血猪肚的清洗与烹饪巧去猪肺腥味 / 猪肠的选购与清洗如何选购新鲜牛肉如何鉴别牛肚的质量巧除羊肉膻味鸡肉的选购与保存鸭肉的选购食用鸽肉的宜忌“四招”选皮蛋鲜美水产 如何辨别真假武昌鱼黄花鱼的选购如何选购新鲜桂花鱼挑选鳝鱼丝小窍门新鲜带鱼巧鉴别鱿鱼干的选购 / 银鱼质量的鉴别花甲的选购与食用 / 扇贝的选购如何挑选优质海蜇美味主食如何做出美味炒饭如何选购优质挂面莫让饺子的营养流失馄饨的包法 / 馄饨的种类酵母发面更营养和面小窍门火烧的不同做法 / 高压锅巧做烙饼点心的由来

<<新编家常菜>>

编辑推荐

《新编家常菜》中，还有食材的营养功效分析、饮食与营养方面的建议与忠告。再加上烹饪大师推荐的食物烹饪小窍门、食材的选购及处理等。书中还讲到了四季的不同饮食原则及特殊人群的饮食、一日三餐的科学搭配及一周食谱举例。

<<新编家常菜>>

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>