

<<营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787200070316

10位ISBN编号：7200070319

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：159

字数：100000

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>

## <<营养家常菜>>

### 内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为营养和美食两大系列，本书是美食系列之一。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更合适”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等。

如果您是优雅的生活主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果你是位事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

<<营养家常菜>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、

## &lt;&lt;营养家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

小炒 黑三剁 莲花肉丝 洋葱炒肉片 豉椒肉丝 三鲜肉丝 什锦肉丝 双色肉丝 酱爆肉条  
 生炒猪肝 冬笋肝丝 苦瓜炒猪肝 抓炒腰丝 黄瓜炒腰花 火爆腰花 红烧大肠 蒜烧肚条  
 香菜炒肚仁 冬菇猪舌 玉兰猪耳 青豆牛肉末 芹香牛肉丝 芦笋牛肉 茄汁牛肉 葱椒爆羊  
 肉丁 家常羊肉丝 笋爆羊肚 炒鸡片 蘑菇鸡片 家常鸡块 宫保鸡丁 蒜末煎鸡翅 酱汁鸡肝  
 干煸鸭丝 泡椒鸭片 鸭肉酱丁 炒兔丝 香菜狗肉丝 红烧鲤鱼 家常鲫鱼 香辣鲢鱼头 炒鲢  
 鱼块 滑溜草鱼片 西湖醋鱼 大蒜鲇鱼 干煸鳝丝 苦瓜虾仁 炒虾皮韭菜 糖醋大头宝 酱爆鱿  
 鱼卷 软炸带鱼 熬带鱼 烧干贝 葱烧海参 青韭炒蛭子 奶油菜心 醋溜白菜 麻辣白菜 肉丝  
 烩酸白菜 板栗白菜 炒黑白菜 三丝白菜 蟹黄扒白菜 蚝油生菜 意式生菜 生菜扒鸡腿 生菜  
 鱼米包 生菜牛肉 虾米烧油菜 菇笋烧菜心 香菇油菜 三丝菠菜 鸡蛋炒菠菜 笋肉炒菠菜 海  
 米炆菠菜 奶汁菠菜心 菠菜梗烧蘑菇 香灼油麦菜 蒜蓉油麦菜 豆豉鲮鱼油麦菜 栗子芹菜 干  
 炒芹菜 酸辣百合芹菜 椒油炆芹菜 芹菜肉松 鱼香空心菜 蘸汁空心菜 肉炒空心菜 黄豆空心  
 菜 腐乳空心菜 香菜梗炒鳝丝 蛋皮炒丝瓜 香菇烧丝瓜 虾皮炒丝瓜 核桃仁炒韭菜 炒韭菜  
 韭菜炒绿豆芽 韭菜摊鸡蛋 银丝黄瓜 醋溜嫩黄瓜 滑蛋黄瓜 虾仁黄瓜丁 黄瓜木耳 虾皮烧冬  
 瓜 酸辣冬瓜 脆炒南瓜丝 清蒸茄子 酱焖茄子 松汁茄子 老干妈烧茄子 素炒茄丝 锅塌茄子  
 炆西红柿 番茄肉片 炒木犀柿子 蜜汁番茄 桂花西葫芦 茼蒿豆腐 茼蒿炒蛋 蛋花萝卜 酸  
 辣萝卜 凤凰萝卜 萝卜块豆腐 红烧萝卜 溜炒白萝卜 萝卜榨菜肉丝 葱头炒蛋 红焖洋葱 雪  
 菜豆瓣酥 雪里蕻炖豆腐 冬瓜炒胡萝卜 七彩胡萝卜 素烩五圆 糖醋藕丝 珊瑚藕片 素炒豇豆  
 香酥山药丁 炒山药泥 葱炒土豆丝 甘蓝滑蛋 焖烧土豆 拔丝土豆 溜土豆青椒片 茄汁土豆  
 黄油煎红薯 绣球薯圆 干煸香菇扁豆 红油茭白 茭白丝炒蛋 鲜蘑笋尖 烧冬笋 烧芦笋 酸  
 豆角炒肉末 海米菜花 金珠落玉 薯丁炒玉米 葱炒蚕豆 炒冬笋蚕豆 苦瓜炒青椒 酿青椒 青  
 椒炒鸡蛋 双菇苦瓜丝 豆豉苦瓜 葱花苦瓜 红烧平菇 平菇烧海带 蒜薹炒肉丝 椒盐口蘑 清  
 醉草菇 烧双冬 蒜烧鸡腿菇 如意竹荪 木须肉 木耳山药 黑木耳豆腐 木耳炒干丝 烧豆腐  
 麻婆豆腐凉菜 叉烧肉 双椒肉 凉爽肉片 粉皮拌肉丝 琉璃肉丸 炸荸荠肉卷 芥末白肉 卤猪  
 头肉 黄瓜拌猪肝 芝麻腰片 五香牛肉 凉拌牛肉 麻辣羊肚丝 凉拌羊肉丝 花椒兔丁 香辣狗  
 肉丝 白斩鸡 脆皮鸡卷 凉拌鸡丝 蜜汁鸡腿 干炸鲤鱼 芝麻黄鱼排 干炸带鱼 豆豉鱼冻 凉  
 拌鳝鱼丝 海味三丝 拌海蜇 凉拌墨鱼丝 凉拌章鱼片 盐水虾 拌虾片 茶蛋 酱鸡蛋 鸡蛋  
 沙拉 青椒拌皮蛋 蒜泥拌凉粉 芥末粉皮 香菇拌粉皮 黄瓜拌粉皮 凉拌三丝 香菇芹菜拌豆  
 腐 虾皮拌豆腐 虾油拌豆腐 松花蛋拌豆腐 成鸭蛋拌南豆腐 莴笋拌腐竹 拌绿豆芽 海带拌  
 粉丝 拌梨丝美味粥 杨梅瘦肉粥 海米排骨粥 糙米排骨粥 皮蛋排骨粥 绿豆猪肝粥 牛肉  
 芹菜粥 枸杞羊肉粥 胡椒羊肉粥 羊肉苋菜粥 乌鸡梗米粥 鸡肝胡萝卜粥 鸡汤土豆粥 栗子  
 鸡肉粥 鸭粥 白菜鸭肉粥 竹笋鲫鱼粥 狗肉豆豉粥 翡翠鱼粥 海鲜粥 虾米芋头粥 银芽  
 海米粥 虾球粥 白菜蛋花粥 大米粥 莲子薏苡仁粥 莲枣薏仁粥 莲枣山药粥 松子桂圆粥  
 松子百合粥 紫米核桃粥 三黑蛋粥 八宝黑米粥 芡实白果粥 五谷粥 五仁粳米粥 黑芝麻果  
 仁粥 麦片粥 山楂荞麦粥 绿豆花生米粥 小米龙眼粥 三米桂圆粥 桑葚枸杞粥 小麦糯米粥  
 百合杏仁粥家常汤 板栗排骨汤 玉米排骨汤 银耳排骨汤 银耳瘦肉汤 菊花瘦肉汤 肉片黄  
 花汤 节瓜瘦肉汤 萝卜甘笋肉汤 双菇粉丝肉片汤 蘑菇猪肉汤 鲜菊肝片汤 何首乌猪肝汤  
 芦荟猪蹄汤 酸辣猪血汤 冬瓜火腿汤 菠菜银鱼汤 银耳鱼肚汤 金针菇鱼尾汤 金针菇虾仁汤  
 海米冬瓜汤 牛肉豆腐汤 牛骨汤 党参牛尾汤 苹果百合牛肉汤 原汤老鸭 兔肉汤 美白蛋  
 汤 口蘑蛋汤 鲜味罗宋汤 海带枸杞鲜汤 豆腐海带汤 清汤苦瓜 苦瓜绿豆汤 丝瓜及第汤  
 丝瓜香菇汤 金针菇口蘑汤 鲜玉米汤 豆芽番茄汤 黄豆芽汤 银丝翡翠汤主食 羊肉馅饺子  
 翡翠饺子 牛肉蒸饺 火腿蒸饺 荞麦烫面饺 四方饺 鱼肉水饺 冬瓜饺 虾仁煎饺 水晶虾  
 饼 香葱羊肉饼 茄汁牛肉饼 苹果比萨饼 京东肉饼 叉烧酥饼 奶香小酥饼 开心果朱古力饼  
 香煎藕饼 香蕉薄饼 洋葱饼 鲜肉烤饭 羊肉抓饭 家常石锅拌饭 虾仁面 茄汁牛肉面

<<营养家常菜>>

章节摘录

**黑三剁** 原料：猪肉馅100克，玫瑰大头菜50克，红、绿尖椒各1个，香油、料酒、酱油、鸡精、油各适量。

做法：1.玫瑰大头菜剁成碎粒，红、绿尖椒去籽和蒂，切成碎丁。

2.中火烧热油锅，油温烧至七八成热时，可放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全煸干，肉末呈金黄色时，加入酱油和料酒炒香。

3.在炒过的肉末中加入尖椒碎丁和玫瑰咸菜粒，大火再炒5分钟，调入鸡精和香油，炒拌均匀即可。

功效：有补中益气、滋补健体之功效。

<<营养家常菜>>

编辑推荐

《营养家常菜》是美食系列之一金牌栏目“美食美家”倾情奉献。  
中国烹饪大师张奔腾主编。  
合理的营养搭配，美味的各色菜品，是您不可缺少的家常菜自助宝典。

<<营养家常菜>>

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>