

<<精选家常菜1888例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜1888例>>

13位ISBN编号：9787501970797

10位ISBN编号：7501970793

出版时间：2009-10

出版时间：轻工

作者：董国成 编

页数：224

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>

<<精选家常菜1888例>>

内容概要

本书主要精选了人们常吃常见的家常菜500道，共分为六大部分：做好家常菜、清爽蔬果菌豆类、喷香肉类、鲜香水产类、美味粥类、多变主食类。

对每道菜都进行了详细讲解，包括材料、做法、烹调时间、菜品特色、烹调提示等。

本书介绍的菜品制作方法简便，易于操作，满足现代人快节奏的生活方式。

菜谱图片精美，内容丰富，是一本很好的美食菜谱书。

<<精选家常菜1888例>>

作者简介

杨月欣，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。

主要研究领域：食物营养学。

近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声

<<精选家常菜1888例>>

书籍目录

- PART 1 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调
- PART 2 清爽蔬果菌豆类 蔬菜类 苦菊 老醋苦菊(凉菜) 韭菜 韭菜炒蛋(热菜) 韭菜炒豆芽(热菜) 韭菜炒豆腐干(热菜) 韭香豆腐(热菜) 碧绿银丝(热菜) 韭香河虾(热菜) 韭菜头炒虾皮(热菜) 甘蓝 干煸紫甘蓝(热菜) 菠菜 辣拌菠菜(凉菜) 美花拌时蔬(凉菜) 菠菜拌粉丝(凉菜) 虾皮菠菜(凉菜) 姜汁菠菜(凉菜) 菠菜炒鸡蛋(热菜) 蒜香菠菜(热菜) 海米菠菜(热菜) 菠菜蛋花汤(汤煲) 皮蛋保健汤(汤煲) 时蔬美味汤(汤煲) 油菜 香菇油菜(热菜) 大众炒油菜(热菜) 花生炒油菜(热菜) 白菜 麻辣白菜(凉菜) 菜心海蜇皮(凉菜) 蒜泥白菜(凉菜) 白菜炒双味(热菜) 心心相印(热菜) 醋熘白菜(热菜) 猪肉酸菜炒粉条(热菜) 肉末炒菜心(热菜) 椒爆白菜(热菜) 大枣烧白菜(热菜) 白菜豆腐煲牡蛎(汤煲) 小白菜烧牛肉(热菜) 小白菜炖羊肉(汤煲) 芥蓝 芥蓝百合(凉菜) 芥蓝腊肉(热菜) 土豆 清拌土豆丝(凉菜) 酸辣土豆丝(热菜) 土豆片炒肉(热菜) 番茄土豆(热菜) 土豆牛肉煲(汤煲) 芦笋 芦笋百合(凉菜) 清炒芦笋(热菜) 百合 百合杏仁(凉菜) 萝卜 萝卜丝炖虾(汤煲) 香菜 香菜拌海米(凉菜) 蒜黄 蒜香蛋饼(热菜) 蒜黄豆腐干(热菜) 蒜薹 蒜薹炒肉(热菜) 蒜薹炒海米(热菜) 莴笋 生拌莴笋(凉菜) 莴笋炒蒜黄(热菜) 莴笋鸡蛋枸杞汤(汤煲) 山药 山药炒番茄(热菜) 清炒山药(热菜) 牛蒡 凉拌牛蒡(凉菜) 清炒牛蒡(热菜) 雪菜 肉丁炒雪菜(热菜) 芹菜 芹菜炆腐竹(凉菜) 西芹拌花生(凉菜) 西芹炒肉(热菜) 海米爆西芹(热菜) 美花西芹(热菜) 胡萝卜 糖醋胡萝卜(凉菜) 胡萝卜鱼丸(汤煲) 胡萝卜炒虾仁(热菜) 胡萝卜炒鸡蛋(热菜) 炸胡萝卜热狗(热菜) 炸胡萝卜海鲜合(热菜) 胡萝卜菠菜汤(汤煲) 胡萝卜肉片炖豆腐(汤煲) 胡萝卜枸杞汤(汤煲) 莲藕 凉拌藕片(凉菜) 藕炒肉片(热菜) 莲藕羊肉枸杞汤(汤煲) 茼蒿 茼蒿炒笔管(热菜) 蒜蓉茼蒿(热菜) 黄花菜 黄花菜炒肉(热菜) 金花炒牛肉(热菜) 花香海带(热菜) 黄金爆羊肉(热菜) 爆双针(热菜) 黄花菜炒木耳(热菜) 空心菜 尖椒拌空心菜(凉菜) 辣拌空心菜(凉菜) 爽口相思菜(凉菜) 空心菜拌皮蛋(凉菜) 空心菜炒肉丝(热菜) 蒜蓉空心菜(热菜) 豌豆 豌豆爆牛肉(热菜) 西葫芦 海米爆西葫芦(热菜) 苦瓜 润肤苦瓜(凉菜) 虾仁炒苦瓜(热菜) 冬瓜 烧冬瓜(热菜) 海米煨冬瓜(热菜) 冬瓜炒牡蛎(热菜) 荷兰豆 荷兰豆百合虾仁(热菜) 糖醋荷兰豆(热菜) 豆角 豆角炒肉丝(热菜) 干煸豆角(热菜).....PART 4 鲜香水产类PART 5 美味粥类PART 6 多变主食类

<<精选家常菜1888例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常菜1888例>>

编辑推荐

《精选例家常菜1888》：著名营养专家杨月欣审定推荐，为你提供美味的家常菜式，给你的健康饮食保驾护航。

<<精选家常菜1888例>>

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>