

<<心服口福家常菜2588例>>

图书基本信息

书名：<<心服口福家常菜2588例>>

13位ISBN编号：9787501986750

10位ISBN编号：7501986754

出版时间：2012-5

出版时间：轻工

作者：陈志田 编

页数：336

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>

<<心服口福家常菜2588例>>

内容概要

1000道最受百姓喜爱的家常菜超值精选，蔬菜、菌豆、水产应有尽有，品种多样、彩色经典、讲解详细、配料精准……让你厨艺轻松升级，让居家餐桌大方异彩。

本书更精彩放送588条烹饪尝试与1000个创意做法，不仅让你快速掌握美味秘诀，还指导你举一反三，做出更多新滋味犒赏自己、家人、亲朋。

<<心服口福家常菜2588例>>

作者简介

陈志田

国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<心服口福家常菜2588例>>

书籍目录

烹饪方法介绍

拌/腌/卤

炒/熘

烧/焖

蒸/烤

煎/炸

炖/煮

煲/烩

合理饮食，健康相伴

告诉你如何留住食物的营养

厨房调料你用得正确吗

病从口入，怎样吃才安全

合理喝汤，苗条又健康

蔬菜类

白菜

白菜三味/果汁白菜心

白菜海带豆腐煲/白菜粉条丸子汤/一品白菜心

圆白菜

千层圆白菜/珊瑚圆白菜

糖醋圆白菜/辣圆白菜/炆炒圆白菜

油菜

油菜炒虾仁/香菇冬笋扒油菜

香味牛方/海米油菜玉米汤/白果扒油菜

菠菜

姜汁菠菜/果仁菠菜

口口香/鸡蛋菠菜炒粉丝/菠菜鸡胗汤

芹菜

芹菜拌香干/芝麻拌西芹

芹菜炒香菇/腰果西芹/百合西芹蛋花汤

菜心

白灼菜心/香菇蚝油菜心

蘑菇菜心炒圣女果/菜心炒黄豆/生炒菜心

芥菜

芥菜叶拌豆皮丝/芥菜青豆

芥菜炒蚕豆/芥菜鲜肉汤/双蛋芥菜汤

茭白

辣味拌茭白/西红柿炒茭白

茭白肉片/茭白炒里脊肉/海米茭白粉条汤

白萝卜

菊花萝卜丝/干贝蒸萝卜

风味萝卜皮/海米白萝卜丝/清爽泡椒白萝卜

胡萝卜

清凉三丝/香脆双丝

胡萝卜炒蛋/胡萝卜豆腐汤/胡萝卜山药羊肉煲

西红柿

<<心服口福家常菜2588例>>

芙蓉西红柿/西红柿鸡块
 西红柿焖冬瓜/肉片粉丝西红柿汤/西红柿烩鲜贝
 土豆
 土豆小炒肉/土豆烧排骨
 草菇焖土豆/辣拌土豆丝/尖椒土豆丝
 山药
 橙汁山药/玉米笋炒山药
 冰晶山药/椰奶山药/冰脆山药片
 芋头
 芋头烧肉/椰汁芋头滑鸡煲
 芋头蒸仔排/芋头排骨粉皮煲/芋头牛肉粉丝煲
 玉米
 清拌玉米/玉米炒蛋
 玉米青红椒炒鸡蓉/玉米棒脊骨汤/猪胰山药玉米煲
 莲藕
 酸辣藕丁/田园小炒
 炆拌莲藕/香辣藕条/黑豆莲藕猪蹄汤
 茄子
 五味茄子/鱼香茄子
 芝麻酱茄子/茄子炒豇豆/猪蹄扒茄子
 洋葱
 洋葱拌豆干/红油洋葱肚丝
 洋葱炒猪肝/南瓜炒洋葱/洋葱排骨汤
 竹笋
 美味竹笋尖/浏阳脆笋
 雪里红春笋/笋干鱿鱼肉丝/干煸冬笋
 葱蛋笋丁/笋尖烧牛肉/干贝冬笋瘦肉羹
 红油竹笋/凉拌竹笋/米椒拌笋尖
 莴笋
 炆拌三丝/甜蜜四宝
 莴笋鸡翅/莴笋烧肚条/莴笋猪蹄汤
 黄瓜
 蒜泥黄瓜/糖醋黄瓜
 水晶黄瓜/蒜片黄瓜/酸辣黄瓜皮
 冬瓜
 冬瓜双豆/芝麻酱冬瓜
 油焖冬瓜/冬瓜鲜蘑排骨汤/冬瓜煲牛肉
 南瓜
 蜂蜜蒸老南瓜/豉汁南瓜蒸排骨
 八宝南瓜/南瓜排骨汤/南瓜牛肉汤
 苦瓜
 苦瓜炒鸡蛋/鸡蓉酿苦瓜
 大刀苦瓜/苦瓜瘦肉汤/苦瓜炖豆腐
 蒜薹
 蒜薹腰花/牛柳炒蒜薹
 四季豆
 椒丝四季豆/蒜香扁豆四季豆

<<心服口福家常菜2588例>>

干煸四季豆/红椒四季豆
 四季豆炒竹笋/四季豆鸭肚/四季豆炒鸡蛋
 豇豆
 蒜香豇豆/姜汁豇豆
 大碗豇豆/豇豆炒肉末/豇豆扣肉
 辣椒
 辣椒圈拌花生米/辣椒拌豆皮
 凉拌虎皮椒/青椒焗仔鸡/青红椒炒虾仁
 辣椒炒黄瓜/豉油卤杭椒/肉末炒杭椒
 菌豆类
 香菇
 百花酿香菇/干焖香菇
 香菇扒油菜/枸杞香菇炖猪蹄/香菇鸡块煲
 金针菇
 甜椒拌金针菇/芥末金针菇
 金针菇炒肉丝/金针菇瘦肉汤/金针菇牛丸汤
 草菇
 草菇虾仁/草菇焖肉
 西芹拌草菇/群菇螺片汤/草菇鱼头汤
 茶树菇
 茶树菇炒肉丝/茶树菇炒鸡丝
 西葫芦炒茶树菇/茶树菇炖老鸡/茶树菇炒豇豆
 口蘑
 尖椒拌口蘑/口蘑拌花生米
 香菜拌口蘑/蚝汁扒群菇/西红柿炒口蘑
 鸡腿菇
 蚝油鸡腿菇/鸡腿菇炒牛肉
 鸡腿菇烧肉丸/鸡腿菇烧牛蛙/鲍汁扣三菇
 木耳
 木耳桃仁黄瓜/木耳炒鸡蛋
 醋椒木耳/木耳煲双脆/木耳水蛇汤
 银耳
 银耳炒芦笋/药膳银耳汤
 银耳瘦肉汤/银耳红枣煲猪排/银耳西红柿汤
 毛豆
 毛豆仁拌小白菜/毛豆仁烩丝瓜
 香糟毛豆/盐水毛豆瘦肉煲/盐水毛豆
 豆芽
 黄豆芽拌香菇/黄豆芽拌荷兰豆
 青椒炒黄豆芽/农家小炒/黄豆芽炒大肠
 豆腐
 香椿拌豆腐/小葱拌豆腐
 肉丝豆腐/虎皮豆腐/蒜苗烧豆腐
 绝味酿豆腐/脆皮豆腐/肥牛豆腐
 西红柿豆腐鲫鱼汤/豆腐红枣泥鳅汤/豆腐韭香虾仁汤
 豆腐皮
 香油豆腐皮/红椒丝拌豆腐皮

<<心服口福家常菜2588例>>

小炒豆腐皮/豆腐皮拌黄瓜/卤水豆腐皮
 腐竹
 腐竹拌芹菜/炆腐竹
 腐竹拌羊肚丝/腐竹银芽木耳/腐竹烧肉豆腐干
 麻辣豆腐干/西芹炒豆腐干
 畜肉类
 猪肉
 橄榄菜炒肉块/莲子香菇肉片
 米粉肉/板栗红烧肉/赛狮子头
 猪排骨
 干烧排骨/椒盐小排
 芳香排骨/群菇排骨汤/板栗玉米煲排骨
 猪蹄
 养颜美容蹄/醋香猪蹄
 花生蒸猪蹄/京华卤猪蹄/红枣焖猪蹄
 美容猪蹄汤/双红猪蹄汤/苦瓜猪蹄汤
 海带煲猪蹄/百合猪蹄汤/猪蹄灵芝汤
 猪耳
 芝麻拌猪耳/云片脆耳
 猪尾
 黑豆猪尾汤/西洋参煲猪尾
 猪肝
 凉拌猪肝/腰花炒肝片
 胡萝卜炒猪肝/党参枸杞猪肝汤/天麻猪肝汤
 猪腰
 炆拌腰片/海派腰花
 香爆腰花/豆芽腰片汤/猪腰补肾汤
 猪血
 春笋炒血豆腐/韭香豆芽猪血汤
 西洋参猪血煲/韭菜猪血汤/双色豆腐汤
 猪肚
 凉拌猪肚/冷水猪肚
 银杏腐竹猪肚煲/桂圆煲猪肚/鸡骨草猪肚汤
 猪肠
 傻儿肥肠/豆腐烧肥肠
 草头圈子/薏米煲猪肠/猪肠海带煲豆腐
 牛肉
 五香牛肉/松子牛肉
 香芹炒牛肉/口口香牛柳/咖喱牛腩煲
 蒜薹烧土豆肥牛/回锅牛腩/芥蓝牛肉
 滋补牛肉汤/花生煲牛肉/西红柿牛腩煲
 牛肚
 豇豆拌牛肚/干拌牛肚
 荷兰豆拌牛肚/芦笋银杏炒肚尖/藕香牛肚
 豆豉牛肚/油面筋炒牛肚/芡实莲子牛肚煲
 牛蹄筋
 蒜香牛蹄筋/腰果牛蹄筋

<<心服口福家常菜2588例>>

羊肉
 葱丝羊肉/葱拌羊肉
 川香羊排/羊肉烩菜/姜汁羊肉
 虾酱羊肉/白切东山羊/手抓羊肉
 枸杞羊肉香菜汤/红枣羊排首乌汤/山药枸杞羊排煲
 兔肉
 手撕兔肉/辣椒炒兔肉
 豌豆烧兔肉/宫廷兔肉/红枣兔肉煲
 核桃兔肉汤/沙参兔肉汤/山药煲兔肉
 禽蛋类
 鸡肉
 广东白切鸡/香糟鸡
 丝瓜葱香鸡/油淋鸡块/太白鸡
 板栗煨鸡/宅门鸡/鸡丝凉皮
 鸡肉丝瓜汤/鸡肉蘑菇粉条汤/益母草鸡汤
 鸡翅
 小炒鸡翅/烩鸡翅
 板栗烧鸡翅/红烧鸡翅/香辣鸡翅
 鸡爪
 白云鸡爪/卤味凤爪
 鸡爪炒猪耳/群菇鸡爪眉豆煲/黑豆红枣鸡爪汤
 鸭肉
 蒜苗拌鸭片/蒜薹炒鸭片
 梅菜扣鸭/花椒仔鸭/啤酒鸭
 美容养颜老鸭煲/胡萝卜马蹄鸭肉煲/银杏枸杞鸭肉汤
 清汤老鸭煲/老鸭红枣猪蹄煲/鸭肉芡实汤
 鹅肉
 卤水鹅片拼盘/扬州风鹅
 酱爆鹅脯/芋头烧鹅/黄瓜烧鹅
 鸽肉
 火腿乳鸽/妙手秘制鸽
 西洋参煲乳鸽/百合红枣鸽肉汤/芡实桂圆鸽子煲
 鹌鹑
 红烧鹌鹑/银杏炒鹌鹑
 红腰豆南瓜鹌鹑煲/莲子鹌鹑煲/鹌鹑百合桂圆煲
 鸡蛋
 银芽炒鸡蛋/笋香炒蛋
 鸡蛋炒干贝/青豆炒蛋/百果双蛋
 太极鸳鸯蛋/蛋皮豆腐/节瓜粉丝蒸水蛋
 家常蔬菜蛋汤/芥菜鸡蛋羹/茉莉花蛋汤
 鸽蛋
 鸽蛋扒海参/鸽蛋鸡爪汤鹌鹑蛋
 卤味鹌鹑蛋/鱼香鹌鹑蛋
 咸蛋
 咸蛋苦瓜/黄金明月照翡翠
 皮蛋
 虎皮皮蛋/皮蛋花生米

<<心服口福家常菜2588例>>

皮蛋拌豆腐/皮蛋蒸水蛋/姜汁松花蛋

水产类

鲤鱼

白汁鲤鱼/糖醋全鲤

白菜鲤鱼汤/当归白术鲤鱼汤/鲤鱼冬瓜煲

草鱼

松鼠鱼/西湖草鱼

清蒸草鱼/鲜椒鱼片/苹果草鱼汤

罗非鱼

家常罗非鱼/清蒸罗非鱼

鲇鱼

鲇鱼炖茄子/腐竹焖鲇鱼

鲫鱼

粉皮拌鲫鱼/枸杞蒸鲫鱼

红椒鲫鱼/豆瓣鲫鱼/葱焖鲫鱼

沙滩鲫鱼/鲫鱼蒸水蛋/香酥小鲫鱼

鹌鹑蛋鲫鱼/芹菜鲫鱼/鲫鱼生姜汤

胡萝卜鲫鱼汤/蘑菇豆腐鲫鱼汤/双山炖鲫鱼

鳝鱼

青椒炒鳝鱼/蜀香烧鳝鱼

金蒜烧鳝段/宁式鳝丝/竹笋炒鳝段

党参鳝鱼汤/黄芪鳝鱼汤/山药鳝鱼汤

鲈鱼

河塘鲈鱼/功夫鲈鱼

开胃鲈鱼/木瓜煲鲈鱼/清汤枸杞鲈鱼

鳊鱼

特色蒸鳊鱼/拍姜蒸鳊鱼

骨香鳊鱼/萝卜鳊鱼汤/健康水煮鳊鱼

银鱼

葱拌小银鱼/香菜银鱼干

银鱼上汤马齿苋/银鱼枸杞苦瓜汤/鲜香银鱼汤

甲鱼

蒜香甲鱼/甲鱼烧鸡

土豆烧甲鱼/甲鱼山药煲/当归甲鱼煲

带鱼

酥骨带鱼/醋香带鱼

盘龙带鱼/家常烧带鱼/香味带鱼

黄鱼

香糟小黄鱼/黄鱼焖粉皮

雪里红蒸黄鱼/黄鱼豆腐煲/干黄鱼煲木瓜

鳕鱼

芥蓝煎鳕鱼/豆瓣酱紫苏蒸鳕鱼

豆豉蒸鳕鱼/红豆鳕鱼/香煎鳕鱼

鳗鱼

葱烧鳗鱼/鳗鱼枸杞汤

章鱼

黄瓜章鱼煲/章鱼海带汤

<<心服口福家常菜2588例>>

鱿鱼

鱿鱼三丝/鱿鱼丝拌粉皮

香辣鱿鱼虾/鱿鱼虾仁豆腐煲/胡萝卜鱿鱼煲

墨鱼

海鲜爆甜豆/韭菜墨鱼花

炒墨鱼/菠萝煲墨鱼/木瓜墨鱼香汤

虾

香葱炒河虾/香辣虾

彩椒炒虾丝/水晶虾仁/青豆百合虾仁

鲜蚕豆炒虾肉/虾仁炒蛋/鲜虾煮莴笋

虾仁豆花/小白菜鲜虾煲/鲜虾菠菜粉条煲

蟹

香辣蟹/咖喱炒蟹

焖烧香蟹/膏蟹炒年糕/家乡炒蟹

金牌口味蟹/蟹黄健胃煲/山药蟹肉羹

螺

温拌海螺/荷兰豆拌螺片

荷兰豆响螺片/鸡腿菇炒螺片/葱炒螺片

椒丝拌海螺/鸿运福寿螺/香糟田螺

酱爆小花螺/香炒田螺/海带螺片

螺肉煲西葫芦/螺片黄瓜汤/双瓜响螺汤

蛭子

辣爆蛭子/蒜蓉蒸蛭子

爆炒蛭子/原汁蛭子汤/蛭子豆腐汤

海参

海参烩鱼条/琥珀甜豆炒贝参

丝瓜海鲜煲/海参牛尾汤/双色海参汤

扇贝

双椒拌扇贝/蒜蓉蒸扇贝

扇贝蘑菇粉丝汤/节瓜扇贝汤/海鲜煲

海蜇

凉拌海蜇/黄瓜蜇头

牡蛎

白菜牡蛎粉丝汤/竹笋牡蛎党参汤

蛤蜊

辣炒花蛤/清炒蛤蜊

豌豆蛤蜊肉煎蛋/姜葱炒蛤蜊/芹菜炒蛤蜊

山药肉片蛤蜊汤/蛤蜊乳鸽汤/山芹蛤蜊鱼丸汤

主食类

米饭

西湖炒饭/干贝蛋炒饭

西式炒饭/香芹炒饭/泰皇炒饭

三文鱼紫菜炒饭/鱼丁花生糙米饭/福建海鲜饭

什锦炊饭/紫米菜饭/贝母蒸梨饭

八宝饭/南瓜饭/芋头饭

双枣八宝饭/里脊盖饭/白切鸡饭

农家芋头饭/蒜苗虾饭/豉汁排骨煲仔饭

<<心服口福家常菜2588例>>

排骨煲仔饭/猪杂饭/菜心鱼片饭
 三鲜烩饭/豉椒牛蛙饭/咖喱牛腩饭
 芙蓉煎蛋饭/平菇鸡肾饭/咸菜猪肚饭
 面点
 金牌牛腩汤面/爽脆肉丸面
 清炖牛肉面/荷包蛋蔬菜面/鲜虾馄饨面
 虾爆鳝面/担担面/豌豆肥肠面
 韭菜鸡丝面/炸酱刀削面/鸡丝凉面
 老北京炸酱面/牛肉凉面/牛杂捞面
 海米葱油拌面/南乳猪蹄捞面/榨菜肉丝拌面
 三丝炒面/豆芽香菇炒蛋面/猪大肠炒面
 雪里红肉丝包/香菇菜包/鲜肉大包
 灌汤包/相思红豆包/洋葱牛肉包
 鸡肉包/芹菜小笼包/牛肉煎包
 冬菜鲜肉煎包/芝麻煎包/葱煎煲仔包
 南翔小笼包/小笼包/蟹黄小笼包
 双色花卷/菠菜香葱卷/花生卷
 五香牛肉卷/豆沙馒头/菠菜双色馒头
 菠汁馒头/胡萝卜馒头/冬笋水饺
 韭菜猪肉饺/鱼肉水饺/韭黄水饺
 胡萝卜牛肉饺/钟水饺/白菜猪肉饺
 羊肉玉米饺/西葫芦蒸饺/野菌鲜饺
 虾饺皇/特色螺肉饺/鲜肉韭菜煎饺
 胡萝卜猪肉煎饺/孜然牛肉大葱煎饺/冬菜猪肉煎饺
 羊肉馄饨/清汤馄饨/过桥馄饨
 牛肉馄饨/荠菜馄饨/梅菜猪肉馄饨
 粥
 豌豆肉末粥/香菇白菜肉粥
 猪肉玉米粥/肉丸香粥/韭菜猪骨粥
 猪骨芝麻粥/猪肝毛豆粥/胡萝卜猪肝粥
 状元及第粥/猪肚苦瓜粥/猪腰枸杞羊肉粥
 莲子芡实猪心粥/党参当归猪心粥/猪肺青豆粥
 猪肠白菜粥/猪血姜丝粥/猪血腐竹粥
 香菇猪蹄粥/土豆洋葱牛肉粥/牛腩苦瓜燕麦粥
 牛筋三蔬粥/牛肚青菜粥/羊肉菜心粥
 羊骨杜仲粥/鸡肉金针菇木耳粥/鸡肉香菇干贝粥
 香菇鸡翅粥/红枣当归乌鸡粥/鸡腿瘦肉粥
 洋葱鸡腿粥/猪肉鸡肝粥/鸡心红枣粥
 红枣鸭肉玉米粥/鸭肉白菜花生粥/鸭腿胡萝卜粥
 黄芪枸杞鸽粥/鹌鹑猪肉玉米粥/茴香鹌鹑粥
 白菜鸡蛋大米粥/鸭蛋银耳粥/鹌鹑核桃粥
 小白菜胡萝卜粥/芹菜红枣粥/冬瓜粥
 豆腐南瓜粥/百合桂圆薏米粥/胡萝卜菠菜粥
 高粱胡萝卜粥/青菜玉竹粥/香菇枸杞养生粥
 银耳山楂粥/苹果胡萝卜牛奶粥/甜瓜西米粥
 点心
 韭菜鸡蛋饼/蟹肉玉米饼

<<心服口福家常菜2588例>>

玉米黄糕/蜜制蜂糕/营养紫菜卷

叶儿粑/麦香糍粑/珍珠虾球

宫廷小窝头/猪肉火烧/珍珠土豆包

黄桃蛋挞/苹果酥排/手指饼干

公司三明治/芝士吐司卷/橙片全麦三明治

柠檬小蛋糕/胡萝卜蛋糕/草莓慕斯蛋糕

西餐及日韩料理

西餐

鳕鱼南瓜盅/烧烤咖喱牡蛎/香草生扒鱿鱼

橙汁扒鸭脯/蛤蜊意大利面/意式通心粉/培根通心面

苔条面拖黄鱼/椰酱排骨/奶油三文鱼排/番茄肉酱面

金枪鱼莴笋沙拉/鲜虾沙拉/金枪鱼酿西红柿/龙虾沙拉

日式料理

三文鱼腩寿司/鳗鱼寿司/鱿鱼须寿司

刺身百灵菇/芥末北极贝刺身/象拔蚌刺身/北极贝刺身

照烧鱿鱼圈/三文鱼冷豆腐/牛肉定食/日式海鲜锅仔饭韩式料理

清蒸豆腐饼/红焖排骨/香脆肺片

五彩牛肉干锅/牛胗汤/辣白菜/功夫黄瓜

五彩葱结/心有千千结/茼蒿沙拉/海带蟹棒沙拉

海鲜泡菜/黑芝麻糊/红枣艾蒿糯米糕/双色芝麻饼

饮品类

蔬果汁

蔬果柠檬汁/蔬菜牛奶

西红柿蔬果汁/橘子番石榴汁/火龙果酸奶饮

草莓菠萝汁/猕猴桃橙酪/西红柿芒果汁

草莓贡梨汁/消脂蔬果汁/纤体柠檬汁

茶

红枣山楂茶/菊花普洱茶

养心安神茶/紫罗兰舒活茶/消脂山楂茶

美白薏仁茶/红枣党参茶/玫瑰调经茶

陈皮姜茶/蜂蜜芦荟茶/玉竹参茶

冰点

牛奶冰淇淋/果仁冰淇淋

夏威夷圣代/草莓圣代/香芋沙冰

绿豆冰棒/菠萝冰棒/柳橙冰棒

功效检索

人群检索

<<心服口福家常菜2588例>>

章节摘录

版权页：插图：百花酿香菇 原材料 香菇200克，虾仁150克，胡萝卜15克 调味料 高汤15克，料酒、淀粉、水淀粉各10克，盐3克，白胡椒粉5克 做法 虾仁去肠泥，用刀拍扁剁碎；胡萝卜洗净，切碎；香菇去蒂，用水泡软。

虾仁拌入胡萝卜碎、料酒、盐、白胡椒粉、淀粉打至起胶。

香菇中酿入虾仁，放入锅中蒸10分钟。

另取锅，倒入高汤煮滚，加盐，用水淀粉勾芡即可。

重点提示 阴虚火旺者不宜多吃。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

专家点评 增强免疫力 制作时间 23分钟 干闷香菇 原材料 水发香菇250克 调味料 味精、白糖各10克，香油20克，盐、料酒、酱油、葱末、姜末、高汤各适量 做法 水发香菇洗净，用沸水焯一下，沥干水分。

锅置火上，用葱末、姜末炆锅，加入酱油、白糖、料酒、盐、味精、高汤和香菇，等汤汁收浓后淋香油，起锅即可。

重点提示 香菇泡发后要挤干水分。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 排毒瘦身 制作时间 12分钟 香菇扒油菜 原材料 香菇300克，油菜心250克 调味料 盐3克，酱油、水淀粉各10克，香油6克 做法 香菇去蒂，洗净；油菜心择洗净，入开水锅内焯熟，捞出。

将油菜心茎向外，叶向内逐个摆盘。

炒锅倒油烧热，加入水、盐、酱油烧开，倒入香菇，煨至汤汁将收时，用水淀粉勾芡，倒在油菜心上，淋上香油即可。

重点提示 体虚高烧者不宜食用。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

专家点评 降低血压 另一做法：加入鸡精，会让此菜更美味。

枸杞香菇炖猪蹄 原材料 猪蹄1个，香菇125克，枸杞8克 调味料 盐6克 做法 将猪蹄洗净、切块、焯水，香菇洗净、切块，枸杞洗净备用。

净锅上火倒入水，调入盐，下入猪蹄、香菇、枸杞煲至熟即可。

重点提示 沙锅煲猪蹄是很好的，因为沙锅保温性能特别好，可以使猪蹄更加入味。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

专家点评 补血养颜 制作时间 60分钟 制作时间 10分钟 香菇鸡块煲 原材料 香菇250克，金针菇125克，鸡腿肉适量 调味料 盐少许，葱、姜片各2克 做法 将鸡腿肉洗净，斩块焯水；金针菇洗净；香菇洗净切块。

净锅上火倒入油，将葱、姜片炆香，下入鸡块、金针菇、香菇，加适量水，调入盐煲至熟即可。

重点提示 焯鸡腿时，可加入少许料酒，以去腥味。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

<<心服口福家常菜2588例>>

编辑推荐

1000道美味家常菜588条烹饪常识，1000个创意做法。

蔬菜、菌豆、畜肉、水产应有尽有，品种齐全、菜色经典、讲解详细、配料精准，让你的厨艺轻松升级。

人气家常菜超值精选，千款美味佳肴让你大饱口福。

收录超完整，菜色超丰富，做法超轻松。

<<心服口福家常菜2588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>