

<<农家乐四季菜谱>>

图书基本信息

书名：<<农家乐四季菜谱>>

13位ISBN编号：9787504850102

10位ISBN编号：7504850101

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社，中国农业出版社

作者：李兴春，王丽茹 著

页数：138

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>

<<农家乐四季菜谱>>

内容概要

党中央从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度，提出了建设社会主义新农村的重大战略举措，为我国新农村建设勾画了美好蓝图。

伟大的时代成就非凡的事业，美好的前程激励不懈的追求。

建设社会主义新农村，为广大农村青年发挥聪明才智、实现人生理想提供了广阔舞台和难得机遇。

要在新的时代中建功立业，广大农村青年就必须着力提高文化科技素质，切实增强就业创业技能，积极培养市场经营能力，努力成为“有文化、懂技术、会经营”的新一代农村青年，这也是社会主义新农村建设和构建社会主义和谐社会的基础工程和重要任务。

<<农家乐四季菜谱>>

书籍目录

丛书前言春一、春季气候特点与饮食要求二、春季营养保健菜谱选1．油焖春笋2．春笋腌鲜3．冬笋烩三菇4．猪肝菠菜汤5．肉丝炒菠菜6．活鲫鱼火锅7．春菜全鸭8．芹菜炒腰花9．芹菜拌干丝10．花生平菇炒芹菜11．芹菜红枣汤12．拌芹菜叶13．芹菜叶炒豆腐14．白菜萝卜汤15．扒素什锦16．什锦蛋花汤17．香菇炒菜花18．胡萝卜炒肉丝19．胡萝卜炖羊肉20．莲百炖猪肉21．土豆丝炒韭菜22．土豆烧牛肉23．生拌三片24．熘莴笋丁25．生炒莴笋肉丝26．芥末笋叶27．生菜拌鸡丝28．鸡蛋拌生菜29．海带木耳30．清炖木耳香菇31．木耳黄瓜32．黑木耳炒白菜33．木耳蒸鲫鱼34．葱烧兔肉35．绿豆芽黄花菜36．蒜泥拌四季豆37．丝瓜炖豆腐38．白菜粉条39．炒番薯叶40．干煸黄豆芽41．肉丝炒黄豆芽42．香椿拌豆芽43．蒜茸苦菜44．苦菜猪肝45．苦菜酸辣汤46．清明菜炒鸡蛋……夏秋冬附：最常见的煮制菜肴方法后记

<<农家乐四季菜谱>>

章节摘录

生菜拌鸡丝 [用料] 熟鸡脯肉200克, 生菜200克, 熟火腿5克, 芝麻酱30克, 精盐6克, 白糖3克, 味精1.5克。

[制作] (1) 将生菜洗净, 切成细丝, 堆放在盘中间。

(2) 将鸡脯肉切丝, 放在盘中生菜上, 再将火腿切成丝, 点缀在鸡脯肉丝上。

(3) 芝麻酱用凉开水解开, 加入精盐、白糖、味精搅匀, 食用时浇在鸡丝上即成。

[特点] 菜香鲜、脆嫩、爽口。

此菜在生菜上加入了营养丰富的鸡肉和火腿, 营养更全面, 保健功效更强。

鸡肉富含蛋白质、维生素B、尼克酸、维生素E, 还含有较多的钙、磷、铁、钠、钾等成分。

中国医学认为, 鸡肉味甘、咸, 性平, 有补中益气、补精填髓、强腰健骨等功效。

《随息居饮食谱》说: "鸡肉补虚, 暖胃, 强筋骨, 续绝伤, 活血调经, 拓痈疽, 止崩带, 节小便频数, 主娩后羸。"

"火腿为猪肉, 《本草纲目拾遗》说火腿: "和中益肾, 养胃气, 补虚劳。"

"《藏药秘诀》说火腿: "生津, 益血脉, 固骨髓, 壮阳, 止泄泻、虚痢、蓐劳、怔忡, 开胃安神。"

鸡蛋拌生菜 [用料] 生菜300克, 鸡蛋2个, 芹菜叶50克, 胡萝卜50克, 芝麻油20克, 精盐2.5克, 白糖10克, 白醋7克, 味精1克。

[制作] (1) 将生菜洗净, 沥去水分, 切成片; 鸡蛋用冷水下锅煮熟, 捞出剥去壳, 将鸡蛋内固体切成圆片; 芹菜叶洗净, 入沸水中烫一下, 捞出, 用凉开水过凉, 挤去水分, 切碎; 胡萝卜去皮, 洗净, 切成丝, 入沸水中烫一下, 捞入冷开水中过凉, 挤去水分。

(2) 将生菜放入盘中, 加精盐和白糖拌匀, 再将胡萝卜丝和芹菜叶均匀地撒在生菜上, 最上面摆放鸡蛋片, 浇上芝麻油、白醋、味精调好的味汁, 上桌即成。

[特点及功效] 造型美观, 色泽鲜美, 口味清香, 微甜适口。

此菜为生菜熟吃, 有鸡蛋、芹菜、胡萝卜、芝麻油, 营养比较全面丰富, 很适合春季作补养品食用。

海带木耳 [用料] 水发海带250克, 干黑木耳30克, 油豆腐100克, 料酒25克, 酱油20克, 白糖10克, 味精4克, 葱白10克, 生姜4克, 香醋10克, 芝麻油5克, 胡椒粉2克, 花生油30克。

[制作] (1) 黑木耳用温水泡发后, 剔去杂质, 洗净; 葱白择洗干净, 切段; 姜拍松; 油豆腐切成4×5厘米块。

(2) 将海带洗净, 去根蒂, 切成3×4厘米的块, 用沸水焯过, 捞起, 控去水分。

(3) 炒锅放置旺火上, 倒入花生油, 烧热, 放入生姜、葱白煸香, 再倒入海带块、木耳段和油豆腐块, 炒几下, 加入料酒、酱油、白糖、香醋及适量水, 烧30分钟后, 调入味精, 颠翻炒锅, 装盘, 淋上芝麻油, 撒上胡椒粉即成。

<<农家乐四季菜谱>>

编辑推荐

生产发展 生活宽裕 乡风文明 村容整洁 管理民主

<<农家乐四季菜谱>>

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>