

<<家常经典下饭菜>>

图书基本信息

书名：<<家常经典下饭菜>>

13位ISBN编号：9787510111341

10位ISBN编号：751011134X

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：169

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>

## <<家常经典下饭菜>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典下饭菜》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## &lt;&lt;家常经典下饭菜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 佐餐凉拌菜 凉拌山药丝 / 椰汁枸杞拌山药 凉拌土豆丝 / 甜甜美美 / 荸荠拌香菇 凉拌洋葱 / 洋葱拌黄豆 / 洋葱拌番茄 双仁拌茼 / 老醋茼蒿 / 香油芹菠菜 拌菠菜 / 菠菜拌蛋皮 / 菠菜拌海蜇头 凉拌香椿 / 香椿拌豆腐 / 梨脆双丝 甜蜜黄瓜 / 蛋丝拌黄瓜 / 金针菇拌黄瓜 / 海米拌黄瓜 银耳拌冬瓜 / 芥末白菜墩 / 白菜心拌海蜇皮 / 芥末白菜丝 生拌甘蓝 / 拌南瓜丝 / 凉拌莴笋 / 冰镇玉米笋 凉拌芦笋 / 豆腐丝拌豌豆苗 / 凉拌粉蕨 / 香干苋菜 凉拌苋菜 / 凉拌黄花菜 / 百合黄花菜 / 胖双笋 芹菜拌花生米 / 凉拌豆芽金针菇 / 冰糖百合 / 双耳拌海蜇 凉拌双耳 / 银耳黄瓜 / 橘味海带丝 / 翠衣木耳 双丝拌柚块 / 蒜泥鸡蛋 / 拌豆腐 / 虾仁豆腐 胡萝卜拌茭白 / 拌洋葱圈 / 胡萝卜拌菠菜 鲜香紫茄 / 麻油拌菠菜 粉丝 / 红椒拌韭菜 凉拌菠菜 / 珊瑚白菜 / 核桃仁莴苣 香拌豆苗 / 大蒜拌苋菜 / 辣拌油菜 怪味苦瓜 / 椒麻桃仁 / 什锦豆芽 柠檬藕片 / 芹菜拌干丝 / 嫩姜拌莴笋 黄豆芽拌海带 / 水晶猕猴桃冻 / 香葱拌豆腐 / 芹菜拌豆腐 脆皮黄瓜 / 青红辣白菜丝 / 红绿雨丝盘 / 松子仁糖 黄瓜拌凉粉 / 白菜蜇皮 / 麻酱白菜心 / 凉拌马齿苋 黄瓜拌木耳 / 香芹腐竹 / 香油蚕豆 / 三丁拌花生 开胃拌春笋 / 椒油小白菜 / 芝麻拌菠菜 / 龙眼沙拉 姜米拌脆藕 / 田园蘑菇沙拉 / 豆丝韭菜 / 酸菜青椒 菜心海蜇皮 / 风味水晶 / 番茄醋拌海带 / 老醋蜇头 怪味牛肉 / 酱牛肉 / 葱拌牛肉 / 大葱拌羊肉 香菜羊肉 / 红油腰片 / 板筋西芹 香拌牛肚 / 夫妻肺片 / 翡翠鸡丝 山楂鸡片 / 黄瓜鸡片 / 香辣口水鸡 鸡肝拌青椒 / 卤水鸭胗 / 香拌虾仁 香菜拌毛蛤 / 蛤蜊小白菜 / 家常拌鲍鱼 鸡腿菇拌猪肚 / 火鸡拌莼菜 / 黄瓜腱子肉 蒜蓉麻酱百叶 / 猪肝凉拌瓜片 / 牛肉胶冻 / 手撕鸡肉拌黄瓜 虾仁拌莼菜 / 凉拌鸡丝 / 凉拌燕麦面 / 红椒拌芹菜 第二章 清爽蔬果菜 青椒土豆丝 / 清炒茭白 / 芹菜荸荠 回锅萝卜 / 葱油萝卜丝 / 洋葱豆干丝 / 胡萝卜炒木耳 大蒜烧茄子 / 蒜蓉茼蒿 / 银耳炒菠菜 / 香椿竹笋 韭香海米 / 黄瓜桃仁 / 口蘑烧冬瓜 / 清炒甜豆 彩椒炒丝瓜 / 清炒丝瓜 / 蒜蓉西葫芦 / 蒜蓉菜花 香菇西蓝花 / 蒜蓉生菜 / 清炒生菜 / 油泼生菜 白灼生菜 / 清炒圆白菜 / 奶汤娃娃菜 香菇娃娃菜 / 清炒芦笋 / 清炒莴笋 清炒芥蓝 / 素炒豌豆苗, 蒜泥苋菜 炒苋菜 / 黄花菜炒木耳香菇油菜 藕片炒什锦 / 鲜藕炒青椒 / 蒜蓉苦瓜 清炒苦瓜 / 清炒四季豆 / 清爽扁豆 虎皮青椒 / 荷兰豆炒彩椒 / 苦瓜青椒 / 太极蓝花 蒜蓉西蓝花 / 青炒春笋 / 蒜蓉娃娃菜 / 芦笋百合 素炒竹笋 / 爆炒竹笋 / 椒炆芥蓝 / 蒜薹炒木耳碧玉炒银条 / 山楂炒绿豆芽 / 银杏百合 / 菜心烧百合 糟煎菱白 / 洋葱烧香菇 / 冬菇蕨菜 / 鱼香油菜 韭菜炒核桃 / 芦笋扒冬瓜 / 丝瓜香菇 / 番茄烧菜花 菜花炒蛋 / 旱蒸南瓜 / 开阳白菜 / 蒜薹青蔬烧香菇 家常拔丝红薯 / 圆白菜炒蘑菇 / 面筋炒蕨菜 / 蓝花烩 胡萝卜片 葡萄干酿苹果 / 蔬菜沙拉 / 木耳炒青笋 清炒笋丝 / 山楂梨丝 / 素炒三丁 腐乳炒空心菜 / 淡菜炒韭菜 / 白雪映花菜 芦荟玉米粒 / 西芹炒百合 / 糜心炒腐竹 银耳扒菜心 / 金针菇炒油菜 / 白云藕片 白干炒菠菜 / 桃仁丝瓜 / 韭菜豆腐丝 银耳芦笋 / 三色豆芽 / 腰果炒西蓝花 / 火炒五色蔬 水芹炒干丝 / 干煸黄豆芽 / 清烧春笋 / 干炒茭白 玉竹炒藕片 / 木耳炒萝卜 / 仙人掌炒青椒 / 素炒杂烩 豌豆魔芋 / 甜椒炒绿豆芽 / 蒜香茼蒿 / 炸香椿鱼 ..... 第三章 酸甜开胃菜 第四章 咸香可口菜 第五章 香辣过瘾菜

## <<家常经典下饭菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：凉拌土豆丝 原料 土豆300克，青椒100克。

调料 干辣椒、葱花、香油、花椒、醋、酱油、精盐、鸡精各适量。

做法 1.土豆去皮洗净，切丝，放入冷水中冲洗片刻，放入沸水锅中煮至七成熟，投凉沥水；青椒洗净切丝；干辣椒切段。

2.将土豆丝、青椒丝、干辣椒段码入大盆里，撒上葱花。

3.锅内加香油烧热，加入花椒，炸出香味，趁热浇到码好菜的盆中，加入精盐、鸡精、醋、酱油，拌匀即成。

甜甜美美 原料 芋头500克。

调料 白糖、蜂蜜、枸杞子、橙汁各适量。

做法 1.芋头去皮洗净，蒸熟，捣成泥，凉透；枸杞子洗净。

2.芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞子调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟即可。

荸荠拌香菇 原料 荸荠150克，香菇100克。

调料 蚝油、精盐、葱花、香油各适量。

做法 1.荸荠去皮洗净，切片；香菇洗净切片，倒入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干水分。

2.荸荠片、香菇片倒入碗内，调入蚝油、精盐、葱花、香油，拌匀即可。

凉拌洋葱 原料 洋葱250克，彩椒25克。

调料 精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油各适量。

做法 1.洋葱去蒂、去皮，洗净，切细丝；彩椒洗净，去子，切丝。

2.取小碗，加入精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油，搅匀调成味汁。

3.取盘，放入洋葱丝和彩椒丝，淋入调味汁拌匀即可。

洋葱拌黄豆 原料 洋葱250克，干黄豆10克。

调料 精盐、米醋、鸡精、香油各适量。

做法 1.洋葱去蒂、去皮，洗净切丝；干黄豆淘洗干净，清水浸泡6小时，入锅煮熟，投凉沥水。

2.煮熟的黄豆和洋葱丝倒入盘中，加精盐、米醋、鸡精和香油拌匀即可。

洋葱拌番茄 原料 洋葱250克，番茄100克。

调料 精盐、米醋、胡椒粉、香油、鸡精各适量。

做法 1.番茄去蒂，洗净切片，码入盘内；洋葱去除外皮，洗净切丝，放在番茄片上。

2.取碗，放入精盐、米醋、胡椒粉、鸡精、香油拌匀，淋在洋葱、番茄上即可。

## <<家常经典下饭菜>>

### 编辑推荐

《美食生活:家常经典下饭菜》编辑推荐：编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨亭增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<家常经典下饭菜>>

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>