

<<全家人的菜谱>>

图书基本信息

书名：<<全家人的菜谱>>

13位ISBN编号：9787534938283

10位ISBN编号：7534938287

出版时间：2008-1

出版时间：河南科技

作者：李心贤,陈云波

页数：457

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>

## <<全家人的菜谱>>

### 内容概要

家常饭要以味美可口、营养健康、原料普通、花色多样为主调。

可口很重要，家常饭好吃是一天幸福三次，难咽是一天受罪三次。

病从口入，饮食与健康密切相关。

饭店的大餐很诱人，高油、高盐、各种各样的调料使饭味道十足，精雕细琢使菜赏心悦目，但常吃却不利于健康。

家常饭的营养原则是低油、低脂、低糖、低盐；多吃新鲜蔬菜水果、粗粮，少吃腌渍、油炸、精加工的食品；多用煮、炖、蒸的加工方式，少用烤、炸、熏的加工方式；早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少，不要早饭不吃、午饭凑合、晚饭猛吃。

家常饭的原料要大众化，多吃本地出的、当季产的东西，这样不仅便宜、容易买到，而且安全性相对较高。

<<全家人的菜谱>>

书籍目录

第一部分 肉香香猪肉蒜泥白肉红烧肉东坡肉烧大排粉蒸肉叉烧肉芋头蒸肉腐乳肉梅菜扣肉蒸小酥肉回锅肉盐煎肉过油肉水煮肉片京酱肉丝葱香肉丝鱼香肉丝榨菜炒肉丝大头菜炒肉丝糖醋里脊煎肉饼炸肉丸珍珠丸子四喜丸子生汆丸子雪里蕻炒肉末黑三剁红三剁炸猪排炸肉串自制香肠炸火腿肠粉蒸排骨 ...  
...第二部分 鱼虾鲜第三部分 好吃的蛋第四部分 营养菌菇第五部分 健康蔬菜第六部分 挑动味蕾——调味品第七部分 瓜果飘香第八部分 主旋律——米和面第九部分 温暖的粥和汤

<<全家人的菜谱>>

章节摘录

红烧肉 用料 猪五花肉，葱，姜，酱油，料酒，大料，盐，白糖，油。

做法 1. 将猪肉洗净，切成核桃大的块，在开水中焯一下，捞出控水；葱择洗干净，切段；姜洗净，用刀拍裂，再切成大块。

2. 炒锅放火上，锅热添油，油热时倒入肉块，炒至肉表面变白，加酱油、白糖再炒几分钟，下入葱、姜、大料、料酒，翻炒几，加水埋住一半肉，旺火烧开后，转用小火，加盖焖烧至猪肉熟烂，加盐，大火收汁即可。

东坡肉 用料 带皮猪五花肉，葱，姜，大料，酱油，盐，白糖，料酒。

做法 1. 把葱择洗干净，切段；姜洗净，用刀拍裂。

2. 将猪肉洗净，切成大块，放锅中，加水埋住肉，放入葱、姜、大料，开火，煮开后撇去浮沫，煮至大半熟，捞出控水。

3. 把猪肉块放到炒锅中，中小火把两面煎黄，加酱油、料酒、白糖，烧一二十分钟。

4. 把猪肉块连汤放入带盖的盛器中，盖上盖，放入蒸锅中，隔水中火蒸一个小时即可。

## <<全家人的菜谱>>

### 编辑推荐

《全家人的菜谱》由河南科学技术出版社出版。

<<全家人的菜谱>>

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>