

<<大众菜6000例>>

图书基本信息

书名：<<大众菜6000例>>

13位ISBN编号：9787535638366

10位ISBN编号：7535638368

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤,康贤书

页数：352

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>

<<大众菜6000例>>

内容概要

本书精选了1000多道大众菜例，分成了拌、炒、烧、蒸、炖、煮、煎、炸、腌卤、汤、饭、面、粥等几部分。

本书从家庭化入手，突出大众菜的实用、快捷、经济、营养和美味，以满足全国各地美食爱好者日常饮食的需求。

大厨献招、专家点评，告诉你怎样做菜更好吃！

并附有适宜人群、食用禁忌，让你吃得更营养、更健康。

<<大众菜6000例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生

著名医学科学家 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系。

曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的

<<大众菜6000例>>

书籍目录

Part1 拌

做好凉拌菜的注意事项

馅酷大拌菜

凉拌茄子

蒜香茄泥

草莓酱山药

什锦拌菜

上元大拌菜

爽口青笋丝

新鲜什菜沙拉

百合拌圣女果

姜汁草菇

拌金针菇

金针菇拌海藻

醋泡黑木耳

凉拌黑木耳

五彩脆木耳

豉油辣椒圈

麻辣榨菜

拌洋葱丝

洋葱拌木耳

盐菜拌青豆

风味毛豆

酸辣魔芋丝

拌豆芽

特色拌菜

豆皮拌黄瓜

布衣茴香豆

萝卜干拌花生米

家乡凉菜

花生仁炆芹菜

五彩拉皮

川北凉粉

黄瓜生菜

拌猪耳

酸辣猪皮

泡椒翡翠猪尾

富贵猪腰片

秘制嫩腰片

荞麦面腰丝

金针菇肚丝

手撕牛肉

篙子杆拌牛肉

拌牛百叶

红油牛肚

<<大众菜6000例>>

凉拌牛肚
家乡辣牛肚
麻辣羊头肉
水晶羊头肉
干拌羊杂
芥末羊蹄
皮蛋拌鸡丝
贡菜拌鸡胗
萝卜苗拌鸭胗
榨菜拌鸭胗
脆辣鸭胗
巧手拌鸭胗
鸭胗拌烤笋
鸭肠凉粉
花生拌鱼皮
鱼皮萝卜丝
白菜丝拌鱼干
炝拌鱼干
风味拌鱼皮
凉拌鱼皮
鲮鱼空心菜
鲮鱼小白菜
芋丝丁香鱼
拌墨斗鱼
拌什锦章鱼
虾皮拌杭椒
老醋木耳拌虾球
海鲜腌粉丝沙拉
凉拌海杂拌
海螺大粉皮
凉拌黄泥螺
拌三脆
老醋四样

Part2 炒

炒的分类
家常炒菜小技巧
农家手撕包菜
酸包菜炒粉皮
腊八豆油菜
炒湘味小油菜
腊八豆炒空心菜梗
木须小白菜
豆腐皮炒菜心
生炒广东菜心
白果扒油菜
芥蓝炒核桃仁
草菇芥蓝

<<大众菜6000例>>

草菇雪里蕻
南瓜炒百合
黄瓜木耳炒百合
四季小炒皇
小炒乳黄瓜
豉汁炒苦瓜
双菌烩丝瓜
小炒丝瓜
老油条炒丝瓜
京扒茄子
大蒜茄丝
烧椒麦茄
八宝茄子
一品茄片
腐竹花生炆芹菜
芹菜炒粉
板栗炒西芹
碧绿芹香黑木耳
乳香香芹脆藕
干锅风干藕
河塘小炒
滑塘小炒
回锅莲藕
甜豆炒莲藕
干煸豆角
香锅四季豆
养颜小炒
咖喱什菜煲
香辣油焖笋
鸭油西葫芦
泡椒炒小瓜丝
阿凡提小炒
地三鲜
香辣贡菜
胡萝卜炒茭白
干锅白萝卜
湘间小炒
黄花菜炒金针菇
葱油珍菌
香炒百灵菇
碧绿牛肝菌
白果烩三珍
香炒茶树菇
茶树菇炒豆角
葱炒木耳
黑木耳炒青椒
甜豆炒木耳

<<大众菜6000例>>

奶白菜炒山木耳
十八鲜
白菜炒木耳
香芹炒木耳
湘式炒木耳
彩椒木耳山药
葱油豆腐
韭菜炒豆腐
橄榄菜滑菇溜豆腐
木耳白菜油豆腐
泡菜豆腐
小炒豆干
农家茶香干
卜豆角回锅肉
脆笋炒肉丝
风味肉碎木耳
干锅小炒肉
荷包蛋炒肉片
滑子菇尖椒肉丁
荤钵芦笋
鸡蛋韭黄肉丝
家常肉沫金针菇
家乡炒南肉
尖椒肉碎炒鸡蛋
韭黄炒咸肉
猫耳朵炒肉松
秘制小肉方
日式回锅肉
肉末烧黑木耳
肉末炒豆嘴
肉末炒粉条
肉末韭菜炒腐竹
肉片滑子菇
肉丝雪里蕻
三丝炒西芹
三鲜滑子菇
三鲜烩肉丸
森林小炒
水芹小笋炒猪柳
坛子菜炒肉末
土家小炒肉
莴笋皮炒肉
白辣椒小炒肉
五花肉炒香芹
西芹南瓜炒香肉
鲜木耳肉片
香辣肉丝

<<大众菜6000例>>

湘味小炒肉
腌猪肉炒土豆丝
福建炒笋片
东北黑木耳炒肉
脆黄瓜皮炒肉泥
改名为豆芽炒肉丝
醋溜木须肉
豆豉肉沫炒尖椒
豆豉苦瓜肉丝
老干妈跳跳骨
过桥排骨
京味排骨
生炒小排
糖醋排骨
橙汁菠萝焗肉排
豉椒腊排
阿香婆炒排骨
香辣酥炒排骨
肥肠扒尖椒
干香炒大肠
莴笋炒脆肠
猪肠双椒
泡椒大肠
圣女果肥肠
豉椒苦瓜肥肠
湘味生爆脆肠
沙姜炒双心
绿豆芽炒猪心
荷蹄炒肚片
笋皇炒肚尖
西芹白果脆肚
油爆双脆
双笋炒猪肚
爆炒猪肚
酸豆角腰花
京都春色腰花
嫩姜爆腰丝
川炆腰片
香葱木耳爆腰片
尖椒炒肺叶
韭菜洋葱爆猪肝
溜两样
酱辣椒炒猪杂
京葱炒双耳
小炒顺风耳
野山椒炒脆耳
豆香炒肉皮

<<大众菜6000例>>

蒜苗炒猪皮
小炒肉皮
大蒜辣椒炒猪舌
峨家猪拱
小炒猪蹄
野山椒脆猪蹄
青城老腊肠
干辣椒炒香肠
红肠炒木耳
普洱茶香肠
尖椒红肠炒豆皮
双椒腊肠
白菜梗炒香肠
冬笋片炒香肠
脆笋炒腊肉
干菜薹炒腊肉
干茶树菇炒腊肉
干锅烧椒腊肉
黄瓜干炒腊肉
白菜梗炒培根
腊肉炒芦笋
苦瓜培根
培根炒西芹
脱水莴笋炒腊肉
西芹腊肉
湘西干锅莴笋腊肉
西葫芦炒腊肉
豆豉南瓜焖叉烧
茶树菇炒肥牛
碧绿杭椒炒牛柳条
脆黄牛柳丝
翡翠牛肉粒
黑椒京葱爆牛柳
煎豆辣牛肉
韭菜黄豆炒牛肉
开胃双椒牛脯
辣炒牛肉
麻辣牛头肉
麦香牛肉
甜豆鸡腿菇牛柳
哈密瓜炒牛肉
泡菜牛肉
茄干炒牛肉
生炒酱牛脯
蜀香小炒黄牛肉
酸菜烩牛柳
笋尖烧牛肉

<<大众菜6000例>>

芦笋炒牛肉
香牛干炒茶树菇
小炒带皮黄牛肉
百灵菇炒牛肉
小炒牛肉花
小炒牛排
口味牛肚
辣八蒜炒金钱肚
芹香牛肚
川椒牛肚
酸辣黄喉
草原私家羊头
孜然羊肉薄饼
葱爆羊肉
迷你粽香羊肉粒
炒烤羊肉
霸王羊肉
西北烩羊肉
香辣啤酒羊肉
小炒黑山羊
新派孜然羊肉
仔姜羊肉
叫花羊排
手抓羊排
丝椒羊排
小土豆羊排
爆炒尖椒羊肚
三丝羊肚
山药条炒羊肚
尖椒羊腰
老干妈孜然羊腰
鲜椒羊杂
香辣孜然鸡
干椒爆仔鸡
宫爆鸡丁
姬菇炒鸡柳
农家炒土鸡
农家尖椒鸡
农家三杯鸡
神仙馋嘴鸡
双菇滑鸡柳
双菇鸡粒烧茄子
川东风味鸡
巴蜀飘香鸡
鲜芒炒鸡柳
小炒鸡柳
小炒鸡腿肉

<<大众菜6000例>>

芽菜碎米鸡
竹筒椒香鸡
炒鸡翅
口味鸡杂
茶树菇爆鸡胗
鸡胗三圆
泡椒鸡胗
双椒爆鸡胗
小炒鸡杂
小炒鸡胗
葱味孜然鸭脯
杜甫草堂鸭
锅巴美味鸭
姜葱爆生鸭
泡菜鸭片
芹香鸭脯
时蔬炒鸭脯
双椒爆鸭丝
松香鸭粒
香菇鸭肉
湘西雷打鸭
白果酱瓜鸭
豆筋炒鸭丝
爆鸭三样
葱爆鸭舌
宫爆鸭舌
花生鸭舌
酱爆鸭舌
老干妈炒鸭舌
泡椒鸭舌
青椒酱爆鸭舌
水豆豉鸭舌
鲜芦笋炒鸭舌
葱爆鸭心
霸王鸭肠
小炒鸭肠
香菜爆鸭肠
火爆鸭杂
×0爆鸭掌
糟溜鸭三白
大蒜爆鹅肠
三色鹅肠
小炒鹅肠
湘味兔腿
生炒野兔
擂椒鸡蛋
外婆家炒蛋

<<大众菜6000例>>

豉椒荷包蛋
柴鸡蛋炒鱼子
碧丝炒金蝉
东坡油淋鱼片
荷兰豆炒鱼肉
滑子菇鱼丝
雪里蕻炒鱼松
四方炒鱼丁
松仁玉米炒鱼米
川香乌冬婆辣鱼
百合西芹木耳炒鱼滑
鲜椒鱼柳
香辣火焙鱼
香辣小河鱼
酸豇豆煨鲫鱼
黄鱼年糕
回锅小黄鱼
豆豉鲛鱼小白菜
滑蛋鲛鱼炒尖椒
葱油刀鱼
方鱼炒芥蓝
爆炒黑鱼片
榨菜乌鱼丝
小鱼干炒茄丝
香芹炒鳗鱼干
荷包蛋马哈鱼烧豆腐
宫爆鲟鱼
青蒜咸肉炒鳊鱼
鳊鱼茄子煲
韭菜鸡蛋炒银鱼
银鱼肉松虎皮杭椒
茶树菇炒鳊丝
宫保鳊鱼
过桥鳊丝
椒香鲜鳊
口味鳊片
辣烩鳊丝
双椒盘龙鳊
蒜仔鳊鱼煲
五彩鳊丝
虾爆鳊鱼
香辣鳊丝
响油鳊糊
葱香炒鳊蛭
黑椒墨鱼片
火爆墨鱼花
酱爆墨鱼仔

<<大众菜6000例>>

辣白菜炒墨鱼仔

炒墨鱼

雪里蕻炒墨鱼丝

茶树菇爆干鱿

福一处小炒

干煸豆角炒鱿鱼

干煸鱿鱼须

海味炒木耳

火爆豉香鱿鱼圈

酱爆鱿鱼须

三鲜口袋豆腐

台湾小炒

香辣鱿鱼头

Part3 烧

Part4 蒸

Part5 炖煮

Part6 煎炸

Part7 腌卤

Part8 汤

Part9 饭

Part10 面

Part11 粥

功效检索

保肝护肾

补脾健胃

补血养颜

.....

女性保健菜

孕产妇保健菜

<<大众菜6000例>>

章节摘录

插图：

<<大众菜6000例>>

编辑推荐

《大众菜6000例》：1150道美味营养的家常菜 / 1150个厨献招，1150个专家点评+1150个适宜人群+1150个食用禁忌+250种常见食材。

<<大众菜6000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>