

<<一看就会的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的家常菜>>

13位ISBN编号：9787538445572

10位ISBN编号：7538445579

出版时间：2010-2

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

页数：479

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>

## <<一看就会的家常菜>>

### 前言

家常菜是中国菜的源头，是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。

家常菜的种类非常繁多，而且口味也有多种变化。

夏金龙大师根据全国各地物产资源、生活习惯和饮食爱好的不同，编写了这本《一看就会的家常菜》一书，目的就是让大家看了一目了然，一学就会。

随着人们生活水平的不断提高，人们的饮食结构也发生了很大的变化，家庭中对一日三餐的饮食要求也在不断提高，从简单的吃饱到现在的吃好，从简单粗作到精制细作，从多多益善到注重营养和健康……。

为了满足人们日常饮食生活的需要，《一看就会的家常菜》一书从全国各地上万种菜品中，精心挑选了450道具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭烹制的美味佳肴，介绍给喜爱美食的朋友们。

《一看就会的家常菜》一书面向家庭，按照家庭中常用的烹调技法，分为腌拌菜、熏酱菜、熘炒菜、煎炸菜、蒸煮菜、焖炖菜、烧烩菜、汤煲羹、主食九大部分。

书中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片加以说明，让您更直观地理解和掌握。

另外，此书还在每道菜肴中附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴，真正达到一学就会的目的。

《一看就会的家常菜》一书的推出，必将成为您家庭生活中的好帮手，让您在制作各种家庭健康美味菜肴的同时，轻轻松松地享受到烹饪带来的乐趣。

## <<一看就会的家常菜>>

### 内容概要

《图说菜谱系列：一看就会的家常菜（详步图解版）》面向大众，按照家庭中常用的烹调技法，分为腌拌菜、熏酱菜、熘炒菜、煎炸菜、蒸煮菜、焖炖菜、烧烩菜、汤煲羹、主食九大部分。精心挑选了450道具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴，介绍给喜爱美食的朋友们。

《一看就会的家常菜（详步图解版）》中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。

另外，《一看就会的家常菜（详步图解版）》还在每道菜肴中附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全人口味的健康佳肴，真正达到一学就会的目的。

<<一看就会的家常菜>>

作者简介

## &lt;&lt;一看就会的家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

家庭烹调之基础篇刀工的种类原料的形状烹调的火候烹调中的焯水挂糊与上浆过油与油温勾芡的常识  
 家庭烹调之营养篇营养均衡益健康不健康的饮食习惯家庭烹调之技法篇清香脆嫩之拌淡雅清香之卤味  
 香醇厚之酱鲜香爽滑之炒外酥里嫩之炸软嫩浓厚之烧清香鲜嫩之蒸原汁原味之煮口味独特之熏浓香适  
 口之烤家庭烹调之原料篇原料如何分类蔬菜烹调小秘笈禽类·豆制品的营养禽蛋煮制小秘笈水产选购  
 小秘笈清蒸鱼小秘笈选购大米小秘笈发面小秘笈PART 01 腌拌菜泡菜糖蒜韩国辣白菜老坛香西芹拌香  
 干萝卜丝拌海蜇丝蒜泥茄子葱油拌苦瓜陈醋螺头拌菠菜姜汁豇豆芥末粉丝菜肉丝拌苦苣猪肝拌菠菜农  
 家手撕菜肉丝拉皮葱油拌双耳芥末猪肚丝椒油拌腰片麻辣拌肘花红油猪肚片炆拌牛百叶香葱拌鸡胗皮  
 蛋豆花口水童子鸡凉拌海带双椒拌螺丁香葱拌毛蚶大蒜菠菜拌蛤仁拌海螺拌鱼丝PART 02 熏酱菜糖熏  
 兔肉烟熏脆耳香熏猪手松花熏鸡腿香熏鹌鹑蛋熏拌鸭肠香熏大海虾生熏带鱼卤菜卷卤水金钱肚香糟猪  
 肘卤牛腱盐水鸭肝白云凤爪酒醉河蟹盐卤虾爬子生卤青虾酱汁海螺家常酱牛腱酱香腰豆酱香大肠酱煨  
 香菇酱鸡腿五香凤爪鼓椒酱甲鱼酱煨海参PART 03 熘炒菜山药炒蚬仁青椒炒蛋南瓜炒芦笋豆腐干炒豇  
 豆香辣萝卜干红蘑土豆片冬菜炒莴笋西红柿炒鸡蛋醋熘白菜肉丁炒黄瓜肉丝炒空心菜苦瓜炒肉丝青椒  
 炒肉丝鸡丝茼蒿杆南瓜炒百合酸菜炒银芽西芹爆虾干芹菜炒肉丝洋葱牛肉丝芥菜心炒素鸡咸蛋黄炒玉  
 米芦笋百合北极贝虾皮鸡蛋炒菠菜芦笋炒虾干鸡蛋炒苦瓜草菇爆鸡丝百合芦笋虾球豆筋皮炒韭菜青笋  
 炒腊肉虾酱炒四季豆西芹炒百合杭椒炒虾皮蒜蓉西蓝花肉末炒雪里蕻萝卜丝炒蕨根粉豆角丝炒肉榄菜  
 四季豆糖醋里脊清炒牛肚片鱼香肉丝香辣羊肉青椒炒猪耳泡椒炒羊肝爆腰丝小炒兔丁青椒炒猪心酸辣  
 兔肉菜心炒猪肝尖椒炒狗杂辣白菜炒肥肠狗肉炒黄豆芽酱爆牛肉熘腰花青椒玉米爆牛肉油爆百叶苹果  
 炒牛肉片山楂炒羊肉熘肉片洋葱炒猪肝韭黄炒肚丝葱爆肉丝焦熘里脊条鱼香腰花炒猪肚领辣子肥肠西  
 芹炒猪肝羊肝炒菠菜熘肉段菠萝咕嚕肉木樨肉回锅肉糖醋排骨熘肝尖熘三样火爆腰花杭椒牛柳葱爆羊  
 肉鼓酱炒鸡片碎米鸡丁辣子鸡丁柠檬鸡球香辣莴笋翅炒鸡件火爆鸭心木樨蒜蔓素炒辣豆丁香干榨菜炒  
 肉丝蛋黄炒豆腐家常豆腐尖椒干豆腐滑熘鸡片西蓝花炒鸡块宫保豆腐丁火爆乳鸽宫保鸡丁葱爆鸭块捶  
 熘凤尾虾生爆鳝丝腰果虾仁锦绣响螺片辣炒蛤蜊芫爆鱿鱼卷西芹炒鲜鱿爆炒墨鱼仔蛤蜊炒韭香八爪鱼  
 炒菜心三丝炒蜆皮芦笋炒海红滑熘鱼片爆炒咸鱼黄豆芽糖醋瓦块鱼粉丝炒梭蟹蛋黄炒梭蟹辣炒蛭子辣  
 炒田螺西芹百合炒螺片木樨鲜贝川椒蟹板栗蘑菇炒螺花清炒虾仁PART 04 煎炸菜苦瓜煎蛋南煎豆腐煎  
 串肉干煎大虾炸藕盒炸土豆肉饼香酥鲜菇炸青椒盒拔丝苹果麻香土豆条鲜蔬天妇罗炸干子芝麻牛排软  
 炸羊肉蒜香排骨软炸里脊条油炸响铃脆皮大肠蛋煎蛎黄焦炸鸡腿蒜香炸子鸡酥香鸭块酥炸鲜鱿球干炸  
 带鱼炸芝麻虾排酥炸虾段菊花鲈鱼炸墨鱼丸PART 05 蒸煮菜什锦酿南瓜酿苦瓜螺丝肉发财猪手腐乳肉  
 南瓜扣肉干层羊肉酱香蒸羊排.....PART 06 焖炖菜PART 07 烧烩菜PART 08 汤煲羹PART 09 主食

## &lt;&lt;一看就会的家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：各种食物经过消化、吸收，不断供给人体必需的物质，以保证机体的正常生长发育、供给能量、维持健康和弥补损失等，这些作用的总和称为“营养”。

在各种食物里所含的能够供给人体“营养”的有效成分，叫做“营养素”。

在此“营养”理解为一种行为，而“营养素”则是一类物质，两者概念是完全不相同的。

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可自身合成、制造。

但无法自行合成、制造，必须由外界摄取的约有40余种。

经细分之后，可概括为七大营养素，分别为蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水、维生素和矿物质。

蛋白质是人的必需营养素，具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等作用。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的，其中有些氨基酸是体内需要的，但人体不能合成，必须由食物中的蛋白质来供给，这类氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成，不一定通过食物供给，称为“非必需氨基酸”。

“必需氨基酸”与“非必需氨基酸”同等重要，缺少一种就不能形成所需蛋白质。

脂肪是人体必需营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素，为构成人体细胞和组织的重要组成部分，是一种富含热能的营养素。

脂肪具有供给能量、构成身体成分、供给必需脂肪酸、保护脏器、维持体温等多种功效。

除食用油脂含约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食品为动物性食物和坚果类。

动物性食物以畜肉类含量最丰富，且多为饱和脂肪酸。

禽肉一般含量较低，多数在10%以下。

鱼类含量基本在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多，所以老年人宜多吃鱼少吃肉。

。

## <<一看就会的家常菜>>

### 编辑推荐

《一看就会的家常菜(详步图解版)》中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。

另外，《一看就会的家常菜(详步图解版)》还在每道菜肴中附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全人口味的健康佳肴，真正达到一学就会的目的。

<<一看就会的家常菜>>

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>