

<<好学易做的大众菜>>

图书基本信息

书名：<<好学易做的大众菜>>

13位ISBN编号：9787538446111

10位ISBN编号：7538446117

出版时间：2010-4

出版时间：夏金龙 吉林科学技术出版社 (2010-04出版)

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>

<<好学易做的大众菜>>

前言

大众菜——就是指我们普通家庭日常生活中或逢年过节、宴请聚会时常见、常做，而且常吃的一种菜式。

大众菜的范围非常广，其出现的时间也较早，可以说是从人们将主、副食分开食用时就产生了。

如今，遍及全国各地的乡土菜、家常菜、特色菜、本帮菜、私房菜等，其实都是“大众菜”。

大众菜透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长。

《好学易做的大众菜》，顾名思义就是从家庭化入手，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要。

本书将558款最受大众欢迎的菜品，细分为蔬菜食用菌、禽蛋豆制品、水产、畜肉和米面杂粮5部分。其选用的原料取材容易，制作上简单、味美，每道菜肴不仅配以精美的彩色成菜图片，更有多达38了款菜例，配有详尽的分解步骤图，可以让您快速理解和掌握，烹调出色、香、味、形俱全，适合全家入口味的大众菜。

另外，本书以家庭常用的细化原料为基本构架，如猪肘子、牛里脊肉、羊排骨、鸡翅膀……在详细阐述其加工方法和技术关键的同时，让您的阅读使用更加简单方便。

“烹饪之学在于变化，变化之道在于创新”。

要做出好菜，其实也不难，关键是要了解其中的奥妙，掌握规律和技巧。

有些人认为：炒菜嘛，有什么秘诀？

不过呈把食物做熟而已！

岂不知从食材的选配、初加工，到刀工、火候、调料、汁芡等一系列过程的变化，都会影响菜肴制作的成功与否，稍有疏忽就可能破坏食材的营养与美味，这就呈有些人感叹学做菜不易的重要原因。

<<好学易做的大众菜>>

内容概要

《图说菜谱系列：好学易做的大众菜（详步图解版）》从家庭化人手，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。全书将558款最受大众欢迎的菜品，细分为蔬菜食用菌、禽蛋豆制品、水产、畜肉和米面杂粮5部分。其选用的原料取材容易，每道菜肴不仅配以精美的彩色成菜图片，更有多达387款菜例配以详尽的分解步骤图，可以让您快速理解和掌握，烹调出色、香、味、形俱全，适合全家口味的大众菜。

另外，《好学易做的大众菜（详步图解版）》以家庭常用的细化原料为基本构架，如猪肘子、牛里脊肉、羊排骨、鸡翅膀……，在详细阐述其加工方法和技术关键的同时，让您的阅读使用更加简单方便。

<<好学易做的大众菜>>

作者简介

<<好学易做的大众菜>>

书籍目录

蔬菜·食用菌小常识畜肉小常识禽蛋·豆制品小常识水产小常识米面杂粮小常识Part1 蔬菜·食用菌白菜丸子白菜香辣白菜条四川泡菜酸菜酸菜一品锅肉丝酸菜粉肉丝炒酸菜菠菜虾皮鸡蛋炒菠菜芥末拌合菜猪肝菠菜汤蒜蓉菠菜酥香菠菜豆瓣酱炒菠菜西红柿西红柿鸡蓉汤西红柿炒鸡蛋西红柿炒卷心菜西红柿炖牛腩海鲜番茄烙锅煽西红柿丝瓜丝瓜炒鸡蛋海带丝瓜汤空心菜腐乳炒空心菜肉丝炒空心菜麻酱空心菜酿空心菜葱油拌苦瓜鸡蛋炒苦瓜五味苦瓜茼蒿蒜蓉炒茼蒿茼蒿炒肉丝鸡丝蒿子杆马铃薯土豆汤醋烹土豆丝山药山药炒蚬仁山药烩香菇三鲜炖山药蛋黄煽山药山药益气汤尖椒山药冬瓜三鲜冬瓜汤冬瓜海鲜锅冬瓜八宝汤四季豆红煨四季豆榄菜四季豆鱼香四季豆南瓜三彩瓜烙巧手长寿汤南瓜炒虾米胡萝卜三色椒油萝卜丝糖醋萝卜卷胡萝卜煮蘑菇茄子辣味茄丝甜酱焖茄子鲜肉茄饼茄丁炒咸鱼油菜虾干炒油菜海米扒油菜香菇菜心明珠菜心芹菜西芹炒百合芹菜炒肉丝开阳芹菜香干炒芹菜西蓝花蒜蓉西蓝花西蓝花炒鸡块菜花猪肝炒菜花奶香花菜咖喱菜花海米烧菜花辣椒红椒炒花腩青椒鳝鱼丝青椒炒肉丝炸青椒盒黄瓜素炒黄瓜黄瓜炒鸡蛋豆腐黄瓜罐五味黄瓜萝卜萝卜海蜇汤五丝酸辣汤麻酱素什锦芦笋芦笋百合北极贝百花蒸酿芦笋芦笋虾球韭黄韭黄木耳炒虾丝青豆青豆牛肉末莲藕香煎藕饼清甜莲子七彩莲藕炸藕盒菱白茭白炒肉丝茭白炒双菇茭笋炒腊肉冬菜炒茭笋茭笋炒肝片桔顿腌拌桔梗平菇肉丝炒平菇木耳双耳爆敲虾苏叶子卷木耳香葱炆木耳木耳黄花汤金针菇肉丝烧金针青笋金针汤香菇素炒鳝鱼丝益寿香菇汤酱煨香菇 Part2 畜肉五花肉肉末花生米茶树菇肉丸汤蒜泥白肉家常扒五花咸烧白蛭干烧肉猪里脊肉焰肉段雪耳肉片汤清汤螃蟹蛋猕猴桃炒肉丝清炒里脊辣子肉丁滑溜里脊溜核桃肉芫爆里脊丝猪绞肉山东蒸丸肉丸粉丝汤红烧狮子头猪排骨萝卜排骨汤海带豆腐排骨汤清汁排骨人参木瓜炖猪排家常排骨三鲜排骨汤猪蹄猪蹄瓜菇汤黄豆猪蹄汤香熏猪手仙人掌煲猪手黄酒煨猪蹄发财猪手猪肘麻辣拌肘花香糟猪肘萝卜连锅汤大枣炯肘子火腿炖肘子人参五福扒金肘猪肝莴笋炒肝片爆炒猪肝溜肝尖红烧猪肝菜心炒猪肝洋葱炒猪肝猪耳京葱拌耳丝青椒炒猪耳烟熏脆耳千层脆耳猪耳冻红油猪耳猪肚生炒肚尖炒肚丝生炒酥肚口蘑汤泡肚溜白肚家常炒猪肚猪心青椒炒猪心赛狗肉拌猪心片玉竹烧猪心猪肠炒猪大肠焦溜大肠蕨菜肠头汤猪血蒜泥血肠猪血丸子麻辣猪血猪蹄筋奶汤蹄筋红油猪蹄筋猪腰鱼香腰花火爆腰花冬笋口蘑猪腰汤腰花拌双笋火爆腰花椒油拌腰片腊肉莴笋炒腊肉冬笋炒腊肉牛外脊肉海带炖牛肉干煎牛排青笋炒牛肉干炸肉段怪味牛肉麻辣牛肉片牛里脊肉滑蛋牛肉客家牛肉牛肉土豆汤小炒牛肉榨菜牛肉汤蛋蓉牛肉羹金针牛肉汤牛腿肉青椒炒牛肉豆豉牛肉蚝油牛肉牛肋条肉青笋烧牛肉芫荽炖牛肉花生牛肉串烧牛肉丸牛腩牛肉炖干豆角土豆煲牛腩蒜香牛肉汤啤酒炖牛肉牛腩炖山药咖喱牛肉牛蹄筋红烧牛蹄筋扒烧牛蹄筋牛肚爆牛肚领芥末牛肚丝一品烧肚仁清炒牛肚片牛尾香辣牛尾茄汁牛尾汤羊里脊肉辣子羊里脊酱爆里脊丁子姜羊肉丝黄焖羊肉羊肋肉十全大补汤.....Part3 禽蛋·豆制品Part4 水产Part5 米面杂粮

<<好学易做的大众菜>>

章节摘录

插图：五谷杂粮就是我们常说的粮食类食材，是以淀粉为主要营养成分，用于制作各类主食的原料的统称。

五谷杂粮是人类最基本的营养物质，是人体热能的主要来源。

我国是盛产粮食的国家，所产的主要粮食种类就有20多种，其中又以小麦、玉米、稻谷等为主。

五谷杂粮按照用途和植物系统分为谷类、豆类、薯类及粮食制品。

谷类包括小麦、玉米、小米、高粱、大麦、荞麦等；豆类包括大豆及作为粮食食用的绿豆、小豆、蚕豆等；薯类在植物分类上隶属于不同的科，他们的块或根茎都含有丰富的淀粉，可作为代粮食物，主要包括甘薯、豆薯、木薯等；粮食制品可根据加上所用的原料不同，分为谷类制品、豆类制品、淀粉制品三类，谷类制品包括面筋、烤麸、米线、米豆腐等；豆类制品如豆腐、腐竹、豆干等；淀粉制品如粉丝、粉皮等。

体蛋白质的主要来源。

此外，谷类是膳食中B族维生素的重要来源，还含有维生素A、维生素E、磷、钙、镁、铁、钾等营养素。

<<好学易做的大众菜>>

编辑推荐

《好学易做的大众菜(详步图解版)》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。

<<好学易做的大众菜>>

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>