

<<简易家庭菜谱>>

图书基本信息

书名：<<简易家庭菜谱>>

13位ISBN编号：9787538453973

10位ISBN编号：7538453970

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：张明亮 编

页数：319

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>

## <<简易家庭菜谱>>

### 内容概要

《简易家庭菜谱》面向普通家庭，在内容选取上依据原料易购，操作简便、营养合理的三大原则，向读者推荐了700余款家庭实用菜例。

书中每款菜例不仅配以精美的成品图片，还对一些操作相对繁琐的菜肴加以分步详解，使您能够更好的抓住重点，快速掌握精髓，在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜。

《简易家庭菜谱》由张明亮担任主编。

<<简易家庭菜谱>>

书籍目录

省时省力的简易菜

PART 1 15分钟迅捷菜

蒜蓉西蓝花  
酥炸鲜蘑  
玛瑙拌豆腐  
麻酱拌扁豆  
木樨瓜片  
菜薹炒腊肉  
冰镇芥蓝  
凉拌马齿苋  
菠菜银耳羹  
油香椿  
芥末金针菇  
辣炒肚丝  
油炆茭白  
葱拌八带  
椿芽焖蛋  
姜汁松花蛋  
小葱拌豆腐  
花仁贡菜  
葱花鸡蛋豆腐  
皮蛋豆花  
西红柿炒鸡蛋  
蒜泥蘑菇  
素炒黄瓜  
皮蛋黄瓜  
茭白拌海蜷  
拌菜生鱼  
姜汁菠菜  
黄瓜炒蛋  
香葱拌蚕豆  
海米爆苦瓜  
农家小豆腐  
泉水豆花  
刨花青笋  
香椿拌蚕豆  
炆锅腰片  
鸡蛋炒蒜苗  
双椒拌松花  
香葱螺头  
鸡油娃娃菜  
丝瓜炒鸡蛋  
醋烹土豆丝  
蛋白苦瓜  
麻辣卷心菜

<<简易家庭菜谱>>

糖醋藕片  
蒜蓉荷兰豆  
香干药芹  
泡椒四季豆  
蒜香地瓜叶  
爽脆心里美  
白油青丸  
木樨豆腐  
麻酱豆腐  
百合甜蜜豆  
三美豆腐  
椒油拌腰片  
水炒鸡蛋  
咸蛋黄炒冬瓜  
蚝汁拌豆苗  
芦笋沙拉  
葱油拌苦瓜  
西红柿炒卷心菜  
相思苦苣  
炝炒芥蓝  
香葱拌毛蚶  
芥菜拌香干  
口蘑小白菜  
拌红薯叶  
蔬菜沙拉  
拌墨斗鱼  
金针蘑拌黄瓜  
芥末牛百叶  
西芹夏果  
青瓜老虎菜  
椒油豆芽菜  
酸辣四季豆  
生拌萝卜皮  
老家拌茼蒿  
清炒豆苗  
炝炒水晶菜  
香干炒芹菜  
青椒炒蛋  
芝麻芦笋  
豉油炝豆苗  
白灼芥蓝  
青花椒牛柳  
鲜香小萝卜  
酥炸腰果  
芝麻酱拌木耳菜  
蒜蓉生菜  
蚝油生菜

<<简易家庭菜谱>>

白灼牛百叶  
炸藿香  
韭黄炒掐菜  
香椿嫩芽  
鸡刨豆腐  
拌生菜  
蒜泥花生仁  
熘莲花白  
辣芥菜心  
姜汁豇豆  
西芹炒百合  
银杏苦瓜  
酸辣银丝  
芝麻菠菜  
生焯茼蒿  
香脆银鱼  
拌嫩香椿芽  
佛酱拌白菜  
青韭鱿鱼丝  
蒜蓉苋菜  
爽口山野菜  
生焗豆苗菜  
蕨菜墨鱼丝  
生拌牛肉  
素炒山药片

PART 2 10分钟下酒菜

PART 3 15分钟简易菜

PART 4 20分钟便捷菜

PART 5 25分钟巧手菜

PART 6 30分钟下饭菜

## 章节摘录

版权页：插图：蛋白质是人体的必需营养素，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功效。

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，必需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”。

脂肪 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、保护脏器和维持体温、节约蛋白质等多种功效。

碳水化合物 碳水化合物是自然界中最为丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。

碳水化合物是人体热能的主要来源，并且是构成各种组织的重要成分，碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼球角膜的组成部分。

此外，几乎人体的神经组织、结缔组织、肝等都是以碳水化合物为主要成分。

膳食纤维 膳食纤维是一种特殊的营养素，称为七大营养素之一。

以前，人们认为膳食纤维对人体不具有营养作用，甚至吃多了还会影响人体对食物中的营养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利，一直未被重视。

此后，通过一系列的调查研究，特别是近年来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，却与人体健康密切相关，而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。

膳食纤维有数百种之多，具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。

维生素 维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，但不是构成各种组织的主要原料，也不是人体内能量的来源，其主要作用是调节人体的物质代谢。

人体对各种维生素的需求量虽然不多，但由于多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍然不能满足人体需要，故必须从食物中摄取，否则会导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常的生理功能，甚至引起各种维生素缺乏症。

矿物质 矿物质在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。

矿物质的主要功能有以下几个方面：构成骨骼和牙齿的主要成分；调节生理功能；构成软组织的重要成分；参与免疫功能的形成；保护人体细胞不发生癌变；延缓机体衰老过程等。

<<简易家庭菜谱>>

编辑推荐

《简易家庭菜谱》最适宜的大众口味，最合理的营养搭配，最经典的家常菜例。

<<简易家庭菜谱>>

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>