

<<家常菜典>>

图书基本信息

书名：<<家常菜典>>

13位ISBN编号：9787543636392

10位ISBN编号：7543636395

出版时间：2006-5

出版时间：山东青岛

作者：王作生，张绪华主

页数：264

字数：300000

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>

<<家常菜典>>

内容概要

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界，中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常保健菜典》，内容包括养胃菜、保肝菜、降压菜、补血菜、降糖菜、补肾菜、养心菜、润肺菜、减脂菜、婴幼儿健康成长菜、婴幼儿智力开发菜、学生健康成长菜、学生健脑益智菜、女性美容瘦身菜、女性滋补养颜菜、女性调理保健菜、孕妇营养保健菜、产妇营养保健菜、男性强身健体菜、老年人延年益寿菜，共近1000道。所选菜品均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道菜讲述了用料、制作方法、特点、功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

<<家常菜典>>

书籍目录

家常素菜 冰糖湘莲 一品小圆子 橙汁瓜脯 皮蛋虾皮 五彩紫菜汤 果仁云峰菜 酸辣拳头菜 龙禧金银丝 爽口西芹百合 爽口泡菜 冰糖三色瓜球 老虎菜 辣子茭瓜 生拌茼蒿 雪碧胡萝卜 干鱿双色甘蓝 麻酱拌芸豆 炅黄瓜卷 黄瓜拌粉皮 拌西瓜皮 凉拌苦瓜丝 麻酱拌白菜心 芥末拌菠菜 糖醋心里美 海米拌油菜 芝麻酱拌生菜 芹菜拌腐竹 萝卜干炒饭 海米拌芹菜 炅菜花 辣油藕片 素炒芹菜 干炒苦瓜 金银豆腐 鸡蛋炒韭菜 松花豆腐 盐水毛豆 海米烧冬瓜 清蒸蛋羹 紫菜豆腐汤 萝卜丝蛋汤 面疙瘩 四川凉面 文思豆腐 奶汤素烩 桑莲献瑞 清汤冬瓜燕 护国菜 天下第一菜 奢香玉簪 干扁芸豆 小白菜炖豆腐 烂糊白菜 沙锅豆腐 白菜豆腐煲 肉炖芸豆粉条 家常炖萝卜粉丝 川味炖豆腐 干贝蟹肉炖白菜 银耳炖雪梨 清拌黄瓜 家常豆腐 凉拌藕片 酸辣白菜 红烧茄子 酸辣土豆丝 海米冬瓜 双鲜拌金菇 雪菜炒冬笋 菠菜蛋汤 拔丝地瓜 蛋蓉玉米羹 番茄炒蛋 松仁玉米 木耳黄瓜 什锦豆腐丁 炒菠菜 醋熘藕片 扒鲜芦笋 香菇扒油菜 醋熘土豆丝 清炒苦瓜 炒平菇油菜 豆芽炒腐皮 青菜心 蒜薹炒豆腐干 雪菜罗汉笋 萝卜丝烩虾皮 黄金山药条 西红柿炒山药 芦荟炒百合 发菜什锦菇 上汤奶白菜 银杏白菜 南百红豆 上汤菠菜 香椿芽炒蛋 山东小炒皇 虾干炒掐菜 清炖甲鱼 四川风味家常菜 酸辣蛋花汤 麻婆豆腐 宫保豆腐 家常豆腐 酱烧冬笋 酸辣腰片 过江茄饼 红油肚丝 糖醋排骨 春日合菜 辣黄瓜条 口蘑椒油小油菜 姜汁菠菜 东坡肉 萝卜连锅汤 鱼香肉丝 花椒肉丁 生爆盐煎肉 豆瓣全肘 红烧羊肉 子姜炒羊肉丝 歌乐山辣子鸡 干烧蹄筋 鱼香猪肝 陈皮牛肉 炅莲白 家常兔块 棒棒鸡 辣子鸡丁 酸菜鸡丝汤 红油拌肉丁 豆豉鱼 葱烧鱼 干烧鱼 漂浮鱼片汤 酸辣鱿鱼汤 泡菜鱼 干煸鱿鱼丝 干烧虾仁 五彩虾仁 糖醋红袍虾 广东风味家常菜 脆炸肉丸 蚝油牛肉 玻璃酥肉 竹网烧汁白鳝 腰花木耳汤 肉片猪肝汤 土豆烧肉丸 陈皮扣排骨 淡菜煲猪蹄 什锦烩蹄筋 锦绣牛肉丝 香豉牛肉片 椒盐水律蛇 茄汁鸡块 梅酱拌鸡片 蘑菇烩鸡柳 蚝油鸭掌 浓味狗仔鸭 五柳黄花鱼 活淋草鱼 蒜子河鳗 豉椒鲜鱿鱼 清炖白鳝 群星聚会 清炖鸡参汤 凤凰粟米羹 煎酿茄子 椒乳茼蒿肉丝 五丝白菜卷 东江瓤豆腐 咸鱼鸡米豆腐煲 鲜虾烩冬蓉 风衣雪耳汤 鱼翅捞饭 鲜莲冬瓜盅 肉丸焖冬瓜 蟹黄鸡汁鱼肚 肉末煮豆干 火腿扒芥菜 滑蛋虾仁 扬州炒饭 江苏风味家常菜 白花酒焖肉 金陵丸子 炸肉排 无锡肉骨头 姜丝肉 春笋拌白肉 鱼鳃腰片汤 黄煨牛肉 酱爆羊梅丁 开锅氽跑汤 盐水脊拌黄瓜 西波肉 花菜拌牛脯 酸辣牛肉汤 炅青鱼肚 无锡脆鳝 老烧鱼 爆鱼氽汤 梁王鱼 滑鱼块 鲑肺汤 莼菜氽塘鱼片 塘鱼菜苔 清炒小龙虾 醉蟹清炖鸡 冬笋白拌鸡 鸡火汤 烧块鸭 家常西餐 恺撒色拉 水果拼盘 日式虾仁乌冬面汤 什锦时蔬炒蛋 西班牙蛋卷 橙汁鸭胸 美式煎饼 煎北海道秋刀鱼 西瓜草莓色拉 香港猪扒饭 意大利面条 烟熏三文鱼 牛肉鸡蛋羹 热带水果斑戟 红酒煮梨 天鹅泡芙 西多士面包 鸡蛋蔬菜三文治 火腿芝士三文治 意大利米兰蔬菜汤 香蕉斑戟 西式炒蛋 开面三文治 维也纳炸鸡 巧克力核桃包 法式奄列蛋卷 炒蝴蝶粉配西兰花汁 法国洋葱汤 什锦海鲜色拉 佛罗伦萨水波蛋 虾仁奶油炒蛋 厨师色拉 炸鱼条配他他汁 鲜芦笋炒鸡蛋 水波蛋配荷兰汁 芝士盘 寿丝配鸡蛋鱼子酱 鲜贝芒果汁 森林炒鸡蛋 印尼沙嗲炒饭 墨西哥脆饼 西式炒蛋白配面包 法式牛柳配扒虾 咖喱鸡饭 美式三文治 番茄芝士色拉 奶油番茄汤 巧克力木司 法式煎蛋配火腿 虾仁咯嗲杯 附：家常主食 榄菜酿尖椒 虾皮菠菜蛋汤 海米冬瓜汤 香菇萝卜汤 腐竹木耳汤 雪菜豆腐汤 银耳豆腐汤 金针菇蛋汤 鸡血豆腐汤 双耳萝卜汤 五彩鲜汤 蜜汁银杏 酸辣粉皮汤 皮蛋豆腐 泡菜黄瓜 爽口泡菜 凉拌马齿苋 嫩姜拌脆藕 香辣豆腐丝 虾皮小萝卜 海米拌银芽 芹菜拌香干 核桃仁拌芹菜 泡辣芸豆 珊瑚藕 香葱拌豆腐 辣椒丝瓜 爽口腐皮 凉拌番茄 菠菜拌蛋皮 虾皮拌茄泥 辣椒油拌双花 糖醋三丝 五香海带丝 老醋花生 生拌茼蒿 冰镇苦瓜 榨菜豆腐 手撕白菜 矿泉水腌脆条 油焖尖椒 红油腐竹 干煸香菇 菊花萝卜 铁板串双福 鸿运小豆腐 肉末海肠扒豆腐 豆腐烧鲤鱼 吉利豆腐 美极鲜鱿豆腐 乌云托月 小虾大肠烧豆腐 笑脸汉堡 锦锈豆腐 鸳鸯豆腐 酥豆肉末豆花 蟹黄酱扒豆腐 糟香豆腐盒 夹沙豆腐 虾油拌豆腐 双腰炒腐干 南瓜烧素排骨 香辣油腐丝 菠菜烩豆腐 八仙迎豆腐 文思豆腐 葱烧素刺参 锅贴芹菜套餐 扒四蔬套餐 橙汁山药套餐 西芹百合炒鲜果套餐 蛋黄焗芋头套餐 上汤浸茼蒿套餐 豆腐乳肉末茄子套餐 万缕素套餐 满园春色套餐 龙圆豆腐套餐 番茄银杏豆腐套餐 三色蒸蛋套餐 家常肉菜 家常家禽菜 家常水产菜 山东风味家常菜 四川风味家常菜 广东风味家常菜 江苏风味家常菜 家常西餐 附：家常主食 200组食物黄金搭档

<<家常菜典>>

章节摘录

版权页：插图：

<<家常菜典>>

编辑推荐

《家常菜典(终极回馈版)》：用爱做好菜，用心烹佳肴。

<<家常菜典>>

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>