<<一看就会的家常川湘菜600例>>

图书基本信息

书名:<<一看就会的家常川湘菜600例>>

13位ISBN编号:9787802209640

10位ISBN编号:7802209641

出版时间:2011-1

出版时间:范海中国画报出版社 (2011-01出版)

作者:范海编

页数:169

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

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

前言

随着生活水平的提高和生活节奏的加快,越来越多的人开始远离自家的厨房,选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做,固然可以满足口腹之欲,也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间,但同时,外出就餐也会带来 难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品,会给我们的身体埋下疾病的种子,某些无良商人甚至还会以次充好,甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本,坑害顾客。

为了您和家人的健康,在此,我们真心呼吁,请回归厨房,为家人烹制健康和美味的自制莱肴。

本书编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴,希望能够给您的居家厨事增加一些选择,增添一点幸福,祝您吃得愉快,吃出健康。

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

内容概要

随着生活水牛的提鬲和生沽节奏的加快,越来越多的人开始远离自家的厨房,选择外出就餐或者 购买外卖食品。

这样做,固然可以满足口腹之欲,也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间,但同时,外出就餐也会带来 难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品,会给我们的身体埋下疾病的种子,某些无良商人甚至还会以次充好,甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本,坑害顾客。

为了您和家人的健康,在此,我们真心呼吁,请回归厨房,为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《一看就会的家常川湘菜600例》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴 ,希望能够给您的居家厨事增加一些选择,增添一点幸福,祝您吃得愉快,吃出健康。

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

书籍目录

烹调小常识PART 1 川湘蔬菜2 凉拌山药丝 / 椰汁枸杞拌山药3 红油白菜心 / 辣拌油菜 / 麻辣藕片4 凉拌 豆芽金针菇 / 拌南瓜丝 / 麻辣三丝5 红椒拌芹菜 / 胡萝卜拌菠菜 / 酸辣胡萝卜丝6 香辣土豆丝 / 凉拌土 豆丝/甜甜美美7川味沙拉/凉拌洋葱/洋葱拌黄豆8双仁拌苘蒿/老醋苘蒿/香油芹菠菜/麻油拌菠 菜粉丝9椒麻桃仁/凉拌香椿/拌菠菜/香椿拌豆腐10椒麻芦笋/红椒拌韭菜/麻辣南瓜/豆丝韭 菜11 海米拌黄瓜 / 梨脆双丝 / 香脆蚕豆拌笋菇 / 姜汁豇豆12 凉拌芦笋 / 芥末白菜墩 / 金针菇拌黄瓜 / 生拌甘蓝13 凉拌莴笋 / 凉拌黄花菜 / 香拌豆苗 / 香干苋菜14 香辣白菜 / 山椒烧魔芋 / 拌双笋 / 渝味辣 白菜15 南乳藕片 / 芝麻藕丝 / 山椒木耳 / 丝瓜香菇16 干烧冬笋 / 鱼香茄子 / 聚三鲜 / 炒豌豆荚17 蛋黄 茄条/旱蒸茄子/芋头烧白菜/多味茄泥18 农家茄子/大蒜烧茄子/鲜香紫茄19 干煸胡萝卜/油辣白 萝卜/奶油芦笋20 翡翠笋条/红烧茄子/清炒蚕豆21 豆瓣茄子/清炒芦笋/麻油拌双菜22 番茄革荠/ 开洋白菜/椒香莴苣23 葱油滑菇/葱油白萝卜丝/胡萝卜炒木耳24 泡菜烩蚕豆/绣球芋头/青椒土豆 丝/醋熘土豆丝25 香辣凤尾/孜然芋头/剁椒蒸芋头/清炒茭白26 香辣茭白/油焖茭白丝/糖熘土豆 丸 / 成蛋黄烧茄子27 荸荠拌香菇 / 炒香菇荸荠 / 芹菜荸荠 / 雪里红烧茭白28 蒜蓉苘蒿 / 银耳炒菠菜 / 椒蒸豆干 / 冬菇藕夹29 韭菜炒核桃 / 黄瓜核桃仁 / 三鲜锅巴 / 果仁炒荷兰豆30 芦笋扒冬瓜 / 口蘑烧冬 瓜/花菇油菜心/干煸青椒苦瓜31彩椒炒丝瓜/蒜蓉菜花/香菇炒菜花/醋熘西葫芦32清炒丝瓜/红 烧菜花 / 珊瑚白菜33 糖烧白菜 / 栗子白菜 / 蒜蓉生菜34 核桃蚝油生菜 / 糖醋圆白菜 / 清炒圆白菜35 麻 辣娃娃菜/辣炒南瓜条/蜜烧红薯36清炒莴笋/清炒芥蓝/清炒生菜37怪味芸豆角/素炒豌豆苗/香 菇油菜38 藕片炒什锦 / 虎皮青椒 / 干煸四季豆 / 清炒苦瓜39 清炒春笋 / 西芹百合 / 橄榄菜荷兰豆 / 西 葫芦素炒滑子菇40 蒜蓉西蓝花 / 拔丝山药 / 蒜薹炒木耳 / 青椒娃娃菜41 炸香椿鱼 / 洋葱烧香菇 / 焦炸 香椿芽 / 香辣蕨菜42 奶汤娃娃菜 / 山药南瓜汤 / 薏仁莲子番茄汤 / 蒜蓉西葫芦43 辣炒三色豆 / 枸杞莴 笋/豆豉辣椒/素炒茄子PART2川湘肉菜44叉烧香肉/香拌牛肚45大葱拌羊肉/怪味牛肉/葱拌牛 肉46 蒜蓉麻酱百叶/酱牛肉/香菜羊肉47 辣椒肚丝/红油腰片/夫妻肺片48 蚂蚁上树/茄子煲/蒜薹 回锅肉49 茶树菇炒肉丝 / 土豆肉片 / 瘦肉爆茭白50 家常毛血旺 / 蕨菜炒肉丝 / 酱香肉丝 / 泡红椒酿 肉51 猪肉炒金针菇/双菇炒肉丝/安岳咸肉/红油拌口条52 香煸四季豆/韭菜炒羊肝/豆瓣肘子/冬 菜肉末53 东坡肘子 / 红枣煨肘 / 霸王肘子 / 香爆里脊54 农家小炒肉 / 风味五花肉 / 酸辣肘子 / 成烧白 肉55锅巴炒肉片/香辣肉/泡椒魔芋/土豆回锅肉56水煮肉片/农夫里脊肉/芥蓝炒香肠/水浒肉57 咕噜肉/糖醋排骨/腊肉炒银丝芹菜/萍乡驴肉58 红烧猪蹄/辣炒猪蹄/金牌猪手王/白油肝片59 鹌 鹁蛋烧猪蹄 / 水煮烧白 / 虎皮香肉 / 鱼香腰花60 毛式红烧肉 / 豌豆焖肉 / 腊味蒜薹61 啤酒肉末茄子 / 火腿炖萝卜/豌豆炒腊肉62香辣猪蹄/朝天椒炒排骨肉/土豆炖排骨63莲藕排骨煲/蒜香排骨/粉蒸 排骨64 芥蓝腊肉 / 孜然腊肉 / 腊味小白菜65 腊肉香芹 / 腊肉冬笋 / 陈皮牛肉66 炒三丁 / 香辣牛肉干 / 炸熘肉卷/糯米排骨67凤尾腰花/小炒牛肉/香烧牛肉/酥豌豆炒牛肉68牛肉豆花/蒜香肝尖/红油 豆干炒腊肉/湘式腊肉猪血丸69仙人掌炒牛肉/川式牛排/鳅鱼蒸腊肉/荷叶排骨70枯藤牛柳/牙签 牛肉 / 荷叶蒸肉 / 湘味萝l、干炒腊肉71 白菜牛肉包 / 洋葱烧牛肉 / 腐乳汁葱香小排 / 黄花菜炒牛肉72 蚝油牛柳/四川水煮牛肉/腊干子蒸排骨/青椒剔骨肉73五更牛腩/麻辣牛蹄筋/龙眼扣肉/湖南小 炒肉74 红烧羊脖 / 酱爆羊肉丁 / 菜心羊肉丸75 风味羊肉 / 干煸羊排 / 手扒羊肉76 葱爆羊肉 / 酸萝卜烧 羊肉/野山椒炒羊肉末77青蒜羊肉/山药炖羊排/山药炒猪腰78黄花熘猪腰/水滑香肝/韭黄炒羊 肝79 香菇腐乳烧肚条 / 青椒肚片 / 鸡油广肚80 火爆腰花 / 山芹炒腰条 / 辣椒炒肚片 / 腊八豆炒五花 肉81 莴苣炒猪心/尖椒大肠/辣蒸羊肉/沸腾羊肉82 羊肚菌烧百叶/炒杂拌/参归炖猪心/原笼粉 蒸83 苦瓜烧肥肠 / 粉蒸肥肠 / 口蘑汤泡肚 / 伸景羊肉汤84 银耳猪肝汤 / 芦荟猪蹄汤 / 八宝龟羊汤 / 朝 天锅85 二姐兔丁 / 西芹香辣兔 / 红烧兔腿 / 芝麻香兔86 巴国风味兔 / 炒蚕蛹 / 五香兔头 / 大枣炖兔 肉87 兔肉炖南瓜 / 酒香金蝉 / 山药裹兔肉 / 枸杞炖兔肉 PART 3 川湘禽蛋菜88 翡翠鸡丝 / 干辣姜汁 鸡89 山楂鸡片 / 口水鸡 / 棒棒鸡90 红油鸡片 / 葱椒鸡 / 飘香鸭脯91 青椒鸡胗 / 心心相印 / 鸡肝拌青 椒92 湘式掌中宝 / 卤水鸭胗 / 菠菜拌蛋皮93 蛋丝拌黄瓜 / 黄瓜鸡片 / 歌乐山辣子鸡94 鱼香鸡丝 / 红烧 翅根/钵钵鸡/豆豉鸭舌95发财锤/辣炒鸡脖/姜汁热味鸡/五香脆皮鸡96宫保鸡丁/辣子鸡丁/鲜 熘鸡丁/香辣麦芽鸡97鸡丝烩青豆/可乐鸡翅/泡酸菜烧鸡/红葱头沙姜煸鸡98酱爆鸡丁/金针菇炒 鸡丝/贵妃鸡翼/鸡丁圆子99重庆辣子鸡/糖醋鸡肉片/香菇笋片蒸鸡/酸辣鸡丁100麻辣鸡翅尖/

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

麻辣鸡腿/湘辣鸡翅/左宗棠鸡101 白果烧鸡/干炸鸡翅/太白鸡/芋儿鸡102 手撕鸡/大葱鸡脯卷/ 柳绒鸡/酱油鸡103 五香凤爪/八宝鸭/丝瓜炒滑鸡/湘西土匪鸭104 子姜鸭/家常卤鸭/红烧鸭 翅105 茶鸭肉饼/回锅鸭块/泡姜煸土鸭106 焖烧鸭/烤鸭焖西葫芦/油烫鸭107 火爆鸭肠/蕨粉鸭肠 /椒麻鸭掌108 翡翠鸭掌/鸭山菇烧鸭掌/剁椒鹅肠109 凉粉拌鹅肠/酱烧鹌鹑/子姜爆乳鸽110 百合 西芹炒乳鸽/何首乌炒鸽肝/酒香辣鸡肠/清蒸板鸭111牡蛎煎蛋/核桃油炒茭白鸡蛋/川椒鸡胗球 /酸辣鸡杂112银耳炖乳鸽/羊肚菌炖乳鸽/老干妈爆鸭舌/桃米炒蛋113土豆烧鹌鹑/夏草鸡丝汤/ 烟笋烧鸭子/茄子烧鹌鹑脯114蒜泥鸡蛋/萝卜丝炒鸡蛋/蛋丝豌豆苗/平菇炖鸡汤115菠菜炒鸡蛋/ 韭菜炒鸡蛋/田螺软骨串/姜丝香炒蛋116芙蓉鹑蛋/青椒蛋饼/蒜薹炒鸡蛋/藿麻煎蛋117菜花炒蛋 / 臊子蒸蛋 / 青椒炒鸡蛋 / 芹菜炒鸡蛋118 三椒炒鸡蛋 / 银条炒金块 / 鸡蛋香椿饼 / 青椒皮蛋 PART 4 川湘水产菜119 鸡蛋酿苹果/鸡蛋仙人掌色拉/鸡蛋拌双泥/鲜姜蒸蛋120 口水鱼片/白菜心拌海蜇皮 /豆瓣海参121 双耳拌海蜇/芹菜炒海蜇/糟青鱼/老醋蜇头122 菜心海蜇皮/香拌虾仁/香菜拌毛 蛤123 蛤蜊小白菜 / 家常拌鲍鱼 / 橘味海带丝124 菠菜拌海蜇头 / 糖醋脆皮鱼 / 菊花鱼125 回锅鲫鱼 / 水库鱼头/剁椒鱼头126鲫鱼炖豆腐/番茄鱼条/孜然香辣鱼条/麻辣香水鱼127干烧鲤鱼/炝锅鱼/ 湘江鲫鱼 / 茄汁鲢鱼128鳜鱼芝麻条 / 蚕豆炒虾仁 / 葱辣鱼条 / 芦笋烧虾仁129鱿鱼三丝 / 干煸鳝丝 / 泡菜爆河虾 / 麻辣黄鳝130 香辣蟹 / 香辣牛蛙 / 红烧鳝片 / 干烧鲳鱼131 酥炸鱿鱼 / 老姜炒螃蟹 / 泡椒 牛蛙 / 干烧对虾132 红烧草鱼块 / 辣炒河虾 / 蒸蒜香大虾 / 口味虾133 椒盐基围虾 / 韭香海米 / 鲜炒河 蚌/玻璃鲜墨134海米爆小白菜/葱椒虾皮/水煮回头鱼/子龙脱袍135蒜薹炒鳝段/爆炒鳝片/菊花 青鱼 / 干椒烧麻辣馋嘴蛙136 豉汁鱼段 / 芝麻沙丁鱼 / 金玉满堂137 白菜软炒虾 / 韭菜炒青虾 / 韭菜炒 鱿鱼138 油菜虾仁 / 虾仁炒芹菜 / 干贝蟹肉炖白菜139 红烧干贝 / 豆豉炒蛤蜊 / 蟹肉烩玉米140 葱姜炒 螃蟹 / 墨鱼黄瓜 / 煎连壳蟹 / 干锅鳝鱼腊肉141 海蜇爆肚丝 / 海参鸽蛋 / 巴国瓤南瓜 / 鲜菜鱼皮142 奶 油蘑菇炒鲜贝/蒜薹烧小黄鱼/尖椒北极贝/香辣带鱼143香辣金枪鱼/清蒸鲈鱼/九味金钱鲜贝/ 炸珍珠虾144 清蒸白鳝 / 海参烧木耳 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 芙蓉鲫鱼145 草鱼炖豆腐 / 清炖甲鱼 / 酸菜炖 鲇鱼 / 清汤海参146 鲇鱼炖茄子 / 白烩鱿鱼条 / 辣酒煮花螺 / 松仁玉米烩财鱼147 圆白菜煲鲤鱼 / 汆鱼 丸/沙茶鱼头锅/尖椒蒸红鱼PART5川湘豆制品148拌豆腐/红油腐竹149辣豆干/豆腐虾皮汤/豆 腐丝拌豌豆苗150 金针千张 / 水芹炒干丝 / 香干炒菠菜151 青椒豆腐丝 / 腐竹炒木耳 / 鲜笋豆腐152 炒 芹菜豆腐干/素三丝/虾仁炒豆腐153 香辣脆皮豆花/脆皮豆腐/家常豆腐皮154 麻婆豆腐/芝麻豆腐 / 韭菜老豆腐/麻辣豆腐卷155 苘蒿豆腐/番茄烧豆腐/豉油豆腐/豆腐皮春卷156 海参豆腐/香菇烧 面筋 / 开口豆腐 / 素鸡豆花157 三鲜豆腐 / 虾仁酿豆腐 / 畏公豆花 / 八宝豆腐158 香菇扒豆腐 / 油豆腐 烧油菜/竹荪虾仁扒豆腐/鱼头冻豆腐159豆腐炖蛤蜊/蘑菇炖豆腐/彩塘滑豆腐/剁椒蒸柴火豆 腐160 泥鳅炖豆腐 / 比管炖豆腐 / 桂香黑椒豆腐 / 双味荷花豆腐161 鲢鱼头炖豆腐 / 肉片金针煲腐竹 / 豆腐黑头鱼煲 / 清汤豆腐162 木耳豆腐汤 / 丝瓜豆腐汤 / 山药豆腐汤 / 虾蛋一品豆腐163 半月沉江 / 鸭 泥腐皮汤 / 豆腐苦瓜汤 / 紫菜白玉羹PART 6 川湘特色小吃164 银耳南瓜羹 / 潇湘五元龟 / 冰汁豆花165 糯米丸子/盐煎肉/川味香肠166银耳炖雪梨/黑糯米豆沙糕/山椒凤爪167红油抄手/四川凉面/芝 麻红油面168 怪味花生/酸辣蕨根粉/酸辣湖南粉/腊味合蒸169 烫面糖蒸饺/麻仁粑/湘莲/糍粑

第一图书网, tushu007.com <<一看就会的家常川湘菜600例>>

章节摘录

插图:

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

编辑推荐

《一看就会的家常川湘菜600例》:美食在每刻,生活添欢乐。 今天吃什么,不仅取决于下班路上的灵机一动,还取决于您现在拿着的这本菜谱……

<<一看就会的家常川湘菜600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