

<<百姓厨房>>

图书基本信息

书名：<<百姓厨房>>

13位ISBN编号：9787122115027

10位ISBN编号：712211502X

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：董国成

页数：170

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>

## 内容概要

生活中大家都离不开家常菜，但是越家常的菜越难做。

《巧做家常菜》为您展示了如何能够巧做家常菜。

《巧做家常菜》为了读者的需要，将家常菜分为家常蔬菜类、美味肉食类和鲜味十足水产类。

每种食材都进行了归类，读者可以根据自己所准备的食材进行查找，既方便又快捷。

并且在每种食材的首页都告诉了读者如何挑选此类食材、其内含有的营养价值和烹饪时的小窍门。

不仅如此，还介绍了每道菜的保健功效，让您对于每道菜的营养都了如指掌。

本书还用分步骤图详解的方法对每一道菜都进行了详细的操作指导，既便于简单操作，又能展示美味菜肴。

## &lt;&lt;百姓厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part 1 家常蔬菜类

## 油菜

- 01 香菇烧油菜
- 02 肉片爆油菜
- 03 小油菜炒蛋

## 芹菜

- 01 芹菜肉丝
- 02 芹菜炒腐竹
- 03 竹笋爆芹菜

## 圆白菜

- 01 干煸圆白菜
- 02 圆白菜炒肉丝
- 03 圆白菜炒腐皮

## 小白菜

- 01 小白菜炒鸡片
- 02 醋熘小白菜

## 大白菜

- 01 醋熘菜帮
- 02 辣炒白菜片

## 莲藕

- 01 葱油炒藕片
- 02 辣炒藕片

## 菠菜

- 01 鱼香菠菜
- 02 皮蛋浸菠菜

## 洋葱

- 01 洋葱烧肉
- 02 素炒洋葱
- 03 海米粉皮烧洋葱

## 香菇

- 01 凤片番茄炒香菇
- 02 香菇炒冬笋

## 鲜蘑

- 01 鲜蘑韭菜头炒肉
- 02 辣炒鲜蘑

## 茶树菇

- 01 茶树菇炒肉
- 02 木耳茶树菇炒腐皮

## 黑木耳

- 01 黑木耳炒胡萝卜
- 02 肉片青椒炒木耳

## 蒜薹

- 01 肉末炒蒜薹

## 5青椒

- 01 青椒炒豆干

<<百姓厨房>>

02 粉皮肉末炒青椒

03 青椒红肠炒鸡蛋

辣椒

01 辣椒烧肉

02 酱豆炒辣椒

03 辣椒炒虾仁

胡萝卜

01 葱香胡萝卜片

02 海味胡萝卜丝

土豆

01 香辣土豆条

02 土豆炒芹菜

03 家常土豆丝

西葫芦

01 酸辣西葫芦

02 西葫芦炒三丁

冬瓜

01 烧双冬

02 蒜香冬瓜

黄瓜

01 葱油黄瓜

02 烹炒瓜片

茄子

01 红烧茄块

02 鱼香茄条

5榨菜

01 榨菜炒肉丝

02 香肠炒榨菜

黄花菜

01 黄花菜炒三样

02 木耳黄花菜炒胡萝卜

Part 2 美味肉食类

猪肉

01 葱香木耳肉片

02 小炒肉丝

03 鱼香肉丝

04 京酱肉丝

05 醋熘肉片

06 果汁里脊

腊肉

01 西芹腊肉炒枸杞

02 腊肉木耳炒茭瓜

03 雪菜烧腊肉

猪肝

01 小溜猪肝

02 妙炒肝尖

03 酱爆猪肝

<<百姓厨房>>

猪排

- 01 红烧排骨
- 02 糖醋猪肋排
- 03 土豆烧排骨

牛肉

- 01 小炒牛柳
- 02 葱爆牛肉
- 03 青椒牛柳
- 04 滑炒牛肉丝
- 05 红烧牛肉

羊肉

- 01 青笋葱爆羊肉
- 02 红焖羊肉
- 03 羊肉煨酸菜

鸡

- 01 红烧鸡块
- 02 辣炒鸡块
- 03 土豆烧鸡块
- 04 麻辣干煸鸡
- 05 脆炸鸡块
- 06 酱爆鸡块

鸡翅

- 01 果味鸡翅
- 02 酱焖鸡翅
- 03 干炸鸡翅

鸡心

- 01 小炒鸡心
- 02 爆炒心花
- 03 芹菜炒鸡心

兔肉

- 01 红烧兔肉
- 02 辣煸兔腿
- 03 腌炸兔腿

鸭肉

- 01 焖炒鸭子块
- 02 冬瓜焖烧鸭
- 03 干煸鸭块

Part 3 鲜味十足水产类

蛤蜊

- 01 辣炒蛤蜊
- 02 干嘣蛤蜊
- 03 双椒炒蛤蜊

扇贝

- 01 扇贝肉炒瓜片
- 02 海带炒扇贝
- 03 菠菜扇贝炒蛋

鱿鱼

<<百姓厨房>>

01 鱿鱼花炒蒜香花

02 芹菜炒鱿鱼片

03 鱿鱼丝炒银牙

虾皮

01 虾皮爆香菇

02 虾皮油菜炒胡萝卜

03 茭瓜炒虾皮

海米

01 海米炒木耳肉

02 菠菜海米炒鸡蛋

03 鸡蛋番茄炒海米

鲜虾

01 小白菜炒鲜虾

02 老姜焖鲜虾

03 脆炸鲜虾

虾仁

01 小白菜腰炒虾仁

02 番茄虾仁炒鸽蛋

03 干炸虾仁

牛蛙

01 辣烧牛蛙

02 芹菜枸杞炒牛蛙

03 干煸牛蛙

海螺

01 青瓜海螺炒肉片

02 小米辣炒螺片

03 腐乳汁烹炒螺片

干银鱼

01 锅巴炒银鱼

02 干煸银鱼

03 腐香葱丝拌银鱼

04 银鱼拌油菜丝

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《巧做家常菜》彩色分布详解，营养美味一本全。

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼。

不仅会选菜，还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字.从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。



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>