

<<家常菜精选1288例>>

图书基本信息

书名：<<家常菜精选1288例>>

13位ISBN编号：9787501956135

10位ISBN编号：7501956138

出版时间：2007

出版时间：中国轻工业出版社

作者：本书编写组

页数：347

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>

<<家常菜精选1288例>>

内容概要

您是否为每天做什么菜而烦恼，您是否为不知如何搭配营养套餐而困惑；这年头能吃的、不能吃的，相宜的、相克的名目太繁多了；又想吃得好，又想营养全，还得省时省力，您需要这本营养专家审定推荐的菜谱精选。

本书是为庆祝轻工社现代人美食系列图书发行300万册而精心策划，集结了轻工社多年来美食图书的精华，精心挑选1000道美味佳肴，从凉菜、热菜、主食、汤羹、点心、套餐、窍门七大方面介绍，巧妙设计200种变化料理，专家搭配80套健康配餐，还附赠8大方面厨事诀窍，让您“餐餐滋味好，顿顿营养全”。

<<家常菜精选1288例>>

作者简介

李瑞芬，我国著名临床营养专家，是北京军区总医院的主任营养师、专家组成员，1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。

现任中国烹饪美食营养委员会常务副会长，并在食品、营养、烹饪、卫生等专业领域中卓有建树。

编著了《临床营养学》、《厨房中的营养》、《

<<家常菜精选1288例>>

书籍目录

PART1 凉菜篇

蔬菜类

红油黄瓜

香辣黄瓜皮

蓑衣黄瓜

双耳炆黄瓜

拍黄瓜

凉拌竹笋黄瓜

凉拌黄瓜小蕃茄

凉拌苦瓜

香辣苦瓜

XO酱拌丝瓜

凉拌青木瓜

木耳荸荠

果汁白菜心

酸辣白菜

萝卜泡菜

四川泡菜

豆芽香芹

翠芹拌桃仁

绿匠红提

腐竹拌芹菜

芥末西芹

菠菜拌粉丝

蒜泥菠菜

凉拌胡萝卜丝

拌心里美萝卜

拍小萝卜

甜酸萝卜条

虾干拌水萝卜

芥末拌时蔬

凉拌藕片

杜花糖藕

彩霞蔬菜冻

腌西兰花

红翠大拌菜

蘸酱菜

番茄洋葱沙拉

洋葱姜芽拌松花

老醋花生

挂霜花生

五香花生米

凉拌老虎菜

梅子山药

香脆土豆丝

<<家常菜精选1288例>>

双笋拌茼蒿
酸甜莴笋
蒜泥茄子
拌三丝
拌双耳
凉拌侧耳根叶
炆仙人掌条

豆与豆制品类

肉菜类

水产品类

其他类

PART2 热菜篇

蔬菜类

畜肉类

禽蛋类

水产类

菌豆类

PART3 主食篇

米饭类

面食类

粥类

PART4 汤羹篇

快汤类

煲汤类

其他类

PART5 点心小吃篇

PART6 套餐篇

附录 厨房小窍门

<<家常菜精选1288例>>

章节摘录

插图：冬菜肉末材料：猪肉馅（肥与瘦肉为3：7）200克，冬菜75克。

调料：酱油、料酒、白糖各10克，味精3克，葱、姜各5克。

做法：1. 冬菜去根洗净，切成小碎段；葱、姜切末。

2. 坐锅热油，先放入肉馅煸炒至没有水分，再加入葱、姜末稍炒后，放入料酒、酱油、白糖和味精炒匀，最后放入冬菜翻炒1分钟即成。

小提示：不要选纯瘦的猪肉，否则冬菜的香味很难靠素油激发出来，有一点荤油会更好。

肉末榄菜四季豆材料：四季豆300克，橄榄菜50克，猪肉馅100克。

调料：料酒10克，盐3克，鸡精2克。

做法：1. 四季豆择洗净切成小段，越小越好（长度最好在0.5厘米左右）。

2. 坐锅热油，下猪肉馅炒香，烹入料酒，炒熟后盛出。

3. 原锅留少许底油，烧热后倒入四季豆翻炒8分钟，再加入橄榄菜、肉末翻炒片刻，最后加盐、鸡精调味即可。

巧变化：为了让菜色更美，也可以加胡萝卜丁同炒，或者加青椒丁，会使整道菜更加清香可口。

肉末豆腐材料：豆腐300克，猪肉馅150克，水发木耳、水发黄花各35克。

调料：香油、盐各5克，酱油、水淀粉各10克，味精3克，葱15克。

做法：1. 将豆腐切成小丁，用开水烫一下，捞出用凉水过凉待用；木耳和黄花择洗干净，切成小碎丁；葱切末。

2. 锅内倒半杯水，加入猪肉馅、黄花、木耳、豆腐丁、酱油、盐、味精，煮沸至豆腐中间起蜂窝、浮于汤面时，淋水淀粉勾芡，放入香油，撒入葱花即成。

咸菜炒肉末材料：猪肉馅100克、大头菜（咸菜）100克，红椒1个。

调料：香油10克，料酒、酱油各5克，鸡精3克，葱花5克。

做法：1. 大头菜用水冲洗干净后攥干，切成碎粒；红椒去子和蒂，切成碎末。

2. 坐锅热油，放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全煸干，肉末呈金黄色时，加入酱油和料酒炒香，再加入红椒、葱花和大头菜，大火翻炒5分钟，调入鸡精和香油，炒拌均匀即可。

小提示：这道菜也叫“黑三剁”，炒肉末前也可先以葱、姜末炆锅，这样肉末会更香。

酿菇盒材料：五花肉馅150克，香菇10朵，鸡蛋1个，香菜叶少许。

调料：盐、香油各5克，鸡精2克，白糖、料酒、酱油、水淀粉各10克，清汤100克，干淀粉适量，姜末少许。

做法：1. 香菇泡发，去蒂，洗净；在肉馅中加入姜末、鸡蛋、鸡精、白糖、酱油、料酒、干淀粉及大部分盐，按同一方向搅拌均匀，制成肉馅待用。

2. 摊开香菇，稍加按压，将肉馅镶在香菇伞褶内，抹平表面后贴上一小片香菜叶，制成香菇盒，整齐平放在盘子里，上笼蒸约15分钟后取出。

3. 将清汤、其余的盐倒入锅内煮开，用水淀粉勾薄芡，淋入香油做成汁，均匀地浇在蒸好的香菇盒上即成。

小提示：在香菇的伞褶内撒些干淀粉，再酿肉馅，两者不易分开。

<<家常菜精选1288例>>

编辑推荐

《家常菜精选1288例》2007年底荣获由中国图书商报评选的“2007年中国图书榜中榜生活类最畅销图书奖”。

出版1年多，共印了16次，累计印量达29万册。

《家常菜精选1288例》不仅为读者提供了上千种美味菜肴，更有营养专家的审定推荐，令健康的饮食指导贯彻到了每一道菜肴中。

细读每一道菜，食材搭配合理、营养提供全面，烹饪技法健康科学，均能兼顾美味和营养。

面对丰富的食材市场，能吃的、不能吃的，相宜的、相克的……老百姓常常困惑于如何选择、如何搭配。

而这本书中有营养专家精心设计搭配的80套健康配餐，为读者提供了省时省事的料理指南，可以手把手地指导你吃什么，怎么吃。

《家常菜精选1288例》是一本很实在的菜谱，材料、调料都是现实生活中很好买到的，做起来方便快捷。

现在有许多菜谱虽然印制精美，但丰富度和实用性差了很多，特别是实操性太差。

而这本书是专门写给老百姓看的，制作难度不高，能够让读者快速变成烹饪专家。

书中菜品选用食材丰富，蔬菜、水果、豆制品、畜肉类、禽肉类、水产等等非常全面，烹饪方法适合家庭操作，口味兼顾南北，而且书中还提供了很多营养知识。

<<家常菜精选1288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>