

<<精选家常菜汤粥1588例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜汤粥1588例>>

13位ISBN编号：9787501968053

10位ISBN编号：7501968055

出版时间：2009-1

出版时间：轻工

作者：甘智荣

页数：256

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>

<<精选家常菜汤粥1588例>>

内容概要

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

“精选家常菜汤粥1588例”是一本关心我们的饮食和健康的营养读物。

教你做550款健康菜谱，502道滋补靓汤，247道养生香粥，289种营养功效。

书中还列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！

<<精选家常菜汤粥1588例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授、协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<精选家常菜汤粥1588例>>

书籍目录

Part 1 家常菜 吃出健康要遵循八原则 “好色”搭配出营养菜 营养菜烹饪有讲究 清炒空心菜 豆豉辣椒炒空心菜梗 蒜蓉生菜 酸辣圆白菜 珊瑚圆白菜 开水白菜 果汁白菜心 枸杞大白菜 炆炒小白菜 双冬扒油菜 小油菜金针菇沙拉 盐水菜心 上汤菠菜 菠菜粉丝 沙姜菠菜 金钩拌菠菜 奶油番茄 凉拌虎皮椒 蒜蓉木耳菜 米粉蒸茼蒿 蒜蓉苋菜 麻酱青葱 清炒豌豆苗 上汤南瓜苗 姜汁芥蓝 蒜蓉马齿苋 蒜蓉天绿香 拌天绿香 清炒草头 生煨草头 炆炒蕨菜 胡萝卜炒蕨菜 凉拌黄花菜 黄花菜炒黄瓜 炆炒折耳根 凉拌折耳根 香菇西兰花 素烧西兰花 凉拌花菜 珊瑚花菜 橙香浸山药 西芹山药木瓜 冰糖百合 雪梨甜豆炒百合 红油莲子 拔丝莲子 凉拌四季豆 彩色四季豆 红椒四季豆 蒜蓉四棱豆 椒丝扁豆 红油豆角 姜汁豆角 辣味拌茭白 番茄酱烧茭白 素炒茭白 翡翠茭白 蜜饯萝卜 麻酱冬瓜 油焖冬瓜 臊子冬瓜 鱼子酱烧冬瓜 冬瓜胡萝卜烩火腿 番茄焖冬瓜 红枣蒸南瓜 百合南瓜 炖南瓜 脆炒南瓜丝 芋头南瓜煲 清炒南瓜丝 姜汁南瓜糊 拍黄瓜 糖醋黄瓜 辣椒炒黄瓜 木耳黄瓜 五味苦瓜 香油苦瓜 凉拌西瓜皮 豉汁佛手瓜 菜椒榨菜丝 泰式什锦菜 花沟贡菜 尖椒土豆丝 土豆泥 葱花土豆 土豆烩芥蓝 咖喱洋葱炒土豆 焦盐土豆 地三鲜 蚝油土豆泥 拔丝红薯 炒红薯泥 家常芋头 五香芋头丝 烤芋头条 葱油炒芋头 蜜汁大枣芋头 尖椒炖芋头 木耳炒山药 鲜桃炒山药 莴笋炒山药 火龙果拌山药 咸蛋酿莲藕 炆拌藕片 橙子藕片 绿豆镶莲藕 干煸莲藕丝 藜蒿炒莲藕 藕断丝连 酸辣藕丁 白汁春笋 红油竹笋 猪血炒春笋 清拌竹笋 油焖竹笋 四宝春笋 西兰花春笋 荠菜炒冬笋 四季豆炒竹笋 玉米笋炒山药 韭菜薹拌水笋 辣味玉米笋 洋葱炒芦笋 翡翠莴笋丝 醋熘莴笋 金沙玉米 五香花生仁 拌海带丝 芝麻拌海带结 炆拌海带结 酒酿马蹄 家常豆腐 成菜蒸豆腐 玉米烩豆腐 绿豆芽拌豆腐 玉米拌豆腐 苦瓜豆腐 风味小豆腐 芙蓉豆腐 口水豆腐 草菇烩豆腐 萝卜泥拌豆腐 豌豆烩豆腐 香椿拌豆腐 草菇虾米豆腐 一品豆腐 香蕉豆腐 香菇豆腐丝 蛋酿豆腐 鲢鱼豆腐 三鲜酿豆腐 荷花豆腐 牛肉末烧豆腐 油菜豆腐 蟹粉豆腐 金针菇扒豆腐 豆腐狮子头 鱼片豆花 红烧日本豆腐 客家豆腐煲 豆腐蒸鲑鱼 皮蛋豆腐 红烧米豆腐 鸡蛋蒸豆腐 豆腐鲫鱼 萝卜泥拌豆腐 潮式炸豆腐 翠玉如意豆腐 三丁豆腐 锅贴豆腐 虾仁扒豆腐 金银豆腐羹 青豆豆腐丁 金钱豆腐 海米豆腐 三杯豆腐 茯苓豆腐 脆皮豆腐 咸菜蒸豆腐 麻婆豆腐 金菇豆腐 翠塘虾仁豆浆 西芹炒豆干 鸡汁小白干 小炒香干 香干马兰头 青椒臭干 干张夹肉煲 韭黄腐竹 辣椒黄豆 丝瓜毛豆 芥菜青豆 凉拌豆芽 韭菜绿豆芽 青椒炒豆豉 酸辣粉丝 香菇油菜 板栗香菇 香菇烧花菜 香菇烧白菜 香菇炖杏仁 香菇拌豆角 豆腐豌豆拌香菇 干焖冬菇 牛肝菌扒菜心 荷兰豆炒本菇 素炒杂茵 红油杂茵 木耳烧鸡 糖醋木耳 木耳金针炒芹菜 菠萝炒木耳 小葱黑木耳 黑木耳炒山药 木耳炒口蘑 胡萝卜烩木耳 芥辣黑木耳 腐竹炒木耳 腐竹豆芽木耳 炆腐竹 香油金针菇 金针海带韭菜丝 金针炒三丝 香油袖珍菇 松茸炒鲜鱿 豌豆滑仔菇 茶树菇炒肚丝 鸡腿菇鸡球 泡椒猪肚菇 蚝油鲜菇 番茄肉片 茭白肉片 洋葱炒肉 芹菜炒肉 粉蒸肉 瓜溜肉片 红菜薹肉片 红椒酿肉 香芹炒肉丝 春笋枸杞肉丝 仔姜炒肉丝 肉丝炒干蕨菜 榄菜豆角肉末 雪里蕻肉末 丝瓜肉末 蒜苗肉末 黄花菜炒瘦肉 紫苏炒瘦肉 苦瓜酿肉 番茄酱里脊肉 芋头烧肉 肉末煎茄子 豌豆炒肉 节瓜炒肉丝 大葱炒肉丝 腐竹烧肉 水晶皮冻 花菜炒肉片 百叶结烧肉 西芹炒肉 糖醋里脊 干豆角扣肉 珍珠圆子 平菇肉片 红薯粉蒸五花肉 东坡肘子 葱烧猪蹄 卤猪蹄 砂锅猪蹄 红烧猪蹄 口味猪蹄 老醋烧猪蹄 番茄韭菜炒猪肝 猪肝炒时蔬 青蒜炒猪肝 油菜炒猪肝 鸡腿菇熘猪肝 姜汁猪肝 木耳辣椒炒猪肝 尖笋炒肝 风吹肝片 胡萝卜炒猪肝 泡椒猪肝 绿豆芽拌猪肝 当归猪心 火爆腰花 冬瓜炒腰片 香辣腰片 熘腰花 杜仲腰花 猪腰豌豆片 干锅猪肚 尖椒猪肚 莲子猪肚 沙姜捞爽肚 莴笋大蒜烧猪肚 咸菜炒猪肚 红油猪肚丝 白果莴笋烩大肚 豉油皇大肠 韭菜花烧猪红 韭菜花炒咸肉 藜蒿炒腊肉 苦瓜炒腊肉 腊肉炒蒜薹 黄瓜炒火腿 糖醋排骨 蘑菇猪排 豉汁蒸排骨 鸡腿菇烧排骨 金针银耳焖肉排 咸鱼扣排骨 糯米蒸排骨 辣味小炒脆骨 孜然寸骨 生炒骨 红油耳片 干煸牛肉丝 粉蒸牛肉 酱牛肉 番茄焖牛肉 竹笋炒牛肉 青豆烧牛肉 苦瓜炒牛肉 黄花菜炒牛肉 野山椒香菜爆炒牛柳 沙茶牛肉 莴笋牛肉丝 陈皮牛肉 牛肉番茄 芥蓝炒牛肉 竹筴牛肉 洋葱牛肉丝 黄瓜炒牛肉 葱香牛肉 菜椒炒牛肉 白萝卜烧牛腩 黄瓜嫩牛柳 蹄筋煮花生 杭椒牛柳 椒丝黄喉 小炒鲜牛肚 泡椒毛肚 麻辣牛肚 大蒜烧牛肚 菠萝牛仔骨 小炒羊肉 尖椒羊肉 大葱爆羊肉 孜然羊肉 农家炖羊肉 板栗焖羊肉 香油炒羊肉片 鱼丸木耳烧羊肉 圆白菜焖羊肉 锅仔狗肉 魔芋烧狗肉 冬瓜炒火腿 草菇焖鸡 烟笋烧土鸡 红曲烧鸡 爆人参鸡片 宫保鸡丁 酸辣鸡丁 芦荟鸡丁 观音茶香鸡 田七蒸鸡 红椒嫩鸡 山城辣子鸡 慈姑焖家鸡 西兰花炒鸡块 菱角炒鸡块 玉米青红椒炒鸡肉 鸡丝炒百合金针 香辣鸡翅

<<精选家常菜汤粥1588例>>

莴笋鸡翅 板栗鸡翅 香辣可乐鸡翅 白云鸡爪 卤味鸡爪 尖椒炒鸡肝 爆炒鸭丝 辣子鸭丁 酸菜烧鸭丝
啤酒鸭 银芽烧鸭丝 陈皮兔丁 宫廷兔肉 春笋烧兔肉 凉拌驴肉 鸡蛋炒黄花菜 胡萝卜炒蛋 波菜炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋 尖椒炒鸡蛋 韭黄炒鸡蛋 银芽炒鸡蛋 苦瓜炒蛋 黄瓜煎蛋 笋干蒸鸡蛋 香椿炒蛋 玉米炒
蛋 蛋蒸肝泥 蚕蛹蒸蛋 蛋包番茄 鲜肉蛋饺 牛奶炒蛋清 木耳炒蛋 四季豆炒鸡蛋 虾仁炒蛋 鱼香烘蛋
辣椒金钱蛋 一品蛋酥 皮蛋拌凉粉 蛋包里脊 胡萝卜蛋卷 蛋白炒苦瓜皮 肉蓉蒸蛋 猪肉蛋羹 枸杞蒸蛋
鸡蛋蒸海带 肉末紫苏煎蛋 蛤蜊炖蛋 蛋炒土豆 三色蒸水蛋 酸甜酥衣蛋 韭菜煎鹅蛋 番茄汁鹌鹑蛋
青椒皮蛋 剁椒鱼头 大白菜蒸鱼胶 开心鱼皮 小鱼花生 椒丝河鱼干 蚕豆冬菜炒鱼干 干椒焖腊鱼 家常
福寿鱼 清蒸福寿鱼 葱焖鲫鱼 鲫鱼蒸水蛋 枸杞蒸鲫鱼 芹菜鲫鱼 油炸小鲫鱼 山药蒸鲫鱼 平菇烧鲫鱼
……Part 2 家常汤Part 3 家常粥

<<精选家常菜汤粥1588例>>

章节摘录

插图：特色蒸桂花鱼【原材料】桂花鱼250克、火腿100克、冬菇25克【调味料】盐6克、味精3克、生抽2毫升、葱花10克【做法】①桂花鱼治净，切连刀块；香菇、火腿切片。

②将香菇片、火腿片间隔地夹入鱼身内。

③在鱼身上抹上盐、味精，上锅蒸熟，撒上葱花，淋上生抽即可。

梅菜蒸鲈鱼【原材料】鲈鱼1条、梅菜200克【调味料】姜5克、葱6克、盐2克、蚝油20克【做法】①梅菜洗净，剁碎；鲈鱼治净；姜、葱切丝。

②梅菜内加入蚝油、姜丝、盐一起拌匀，铺在鱼身上。

③再将鱼盛入蒸笼，上锅蒸10分钟，取出，撒上葱丝即可。

黄芪烧鲈鱼【原材料】鲈鱼350克、黄芪片10克、冬菇20克【调味料】盐6克、味精3克、生抽6毫升、白糖3克、葱5克【做法】①鲈鱼治净，在背上打上花刀；黄芪片、冬菇洗净。

②锅中加油，烧至八成油温，下入鲈鱼略炸后捞出。

③锅复置火上，下入高汤、鲈鱼，加入黄芪片、冬菇和调味料，烧至入味即可。

土豆条炖鲈鱼【原材料】土豆300克、鲈鱼1条【调味料】盐5克、味精3克、胡椒粉1克，酱油5毫升，姜丝、蒜末各10克【做法】①鲈鱼治净，土豆去皮，切条。

②土豆条入锅煮熟，鲈鱼入油锅煎至两面金黄，取出。

③锅复置火上，加油爆香姜丝、蒜末，加入适量水，下入鲈鱼、土豆，煮10分钟至入味，加入盐、味精、酱油、胡椒粉调味即可。

土豆烧鱼【原材料】土豆200克、鲈鱼200克【调味料】盐5克、味精3克、胡椒粉1克、酱油5毫升、姜10克、葱10克【做法】①土豆去皮，切块；鲈鱼治净，切块，用酱油稍腌；葱切丝；姜切块。

②将土豆、鱼块入烧热的油中炸熟，捞出待用。

③锅中油烧热，爆香葱、姜，下入鱼块、土豆块和盐、味精、酱油、胡椒粉调味即可。

雪菜熘带鱼【原材料】带鱼350克、雪菜梗50克【调味料】盐5克、味精2克、黄酒10毫升、胡椒粉少许、淀粉少许【做法】①带鱼治净后切块。

②炒锅上火，倒入少许油烧热，放入带鱼煎至两边皆熟，捞出摆入盘中。

③锅内加入清汤，放入盐、味精、黄酒、胡椒粉、雪菜梗，烧沸后用淀粉勾成芡汁，淋在摆齐的带鱼上即可。

<<精选家常菜汤粥1588例>>

编辑推荐

《精选家常菜汤粥1588》精心收入了1588款家庭实用的汤菜粥例。

在《精选家常菜汤粥1588》的指点下，你将成为最佳的家庭营养师，引领全家健康饮食每一天！

《精选家常菜汤粥1588》由家常菜、家常汤、家常粥三大部分组成，每部分首先介绍了菜、汤、粥的相关知识，再由烹饪大师推荐最家常的菜例。

全书一千多道菜例涉及常见的一、两百种食材，每道菜例均配有精美的图片和详细的制作过程，并由国家领导人专职保健医生胡维勤点评菜的营养功效，以做到每道菜既是家常口味又不失营养。

全书内容丰富，菜例家常，版式美观，不失为爱好厨艺者及家庭主妇的首选图书。

关爱家人健康生活的主妇在调制美味佳肴时，总会注意干稀搭配，这样才能让全家既吃得美味又能吃出营养和健康。

<<精选家常菜汤粥1588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>