

<<好吃易做百姓菜>>

图书基本信息

书名：<<好吃易做百姓菜>>

13位ISBN编号：9787501980871

10位ISBN编号：750198087X

出版时间：2011-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：阿朵

页数：159

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>

<<好吃易做百姓菜>>

内容概要

本书根据现代人的保健需求，推荐了补心养血、润肺清火、降压降脂、健脾养胃、安神补脑、提升免疫、延缓衰老、美容养颜等多种功能性养生菜，指导您对号入座，方便选择。每道菜除常规的食材和做法外，加入准备时间和烹饪时间，突出省时易做的效果。本书用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导大家制作出美味养生菜。

本书是作者在日常总结的烹饪方法的基础上，与多位厨艺大师沟通探讨，并经过反复试吃多次精进后所作，书中的菜品没有繁琐的烹饪步骤，没有看不懂的专业术语，没有含糊不清的用量，用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导大家在自家餐桌上呈现美味佳肴。

本书与《好吃易做家常菜》《好吃易做大众菜》为同一系列，每本书都有近千张步骤图，一学就会。

<<好吃易做百姓菜>>

作者简介

阿朵：资深自由撰稿人，长期从事健康、美食、美容等生活类图书的创作。曾在跨国保健品护肤品和孕婴用品公司工作多年，在从新新煮妇升级为新妈妈的过程中，开始回归家庭，乐于不断探索料理菜肴的趣味，并从中感受生活中平静的幸福。

<<好吃易做百姓菜>>

书籍目录

益气补血 养心安神

1 珊瑚藕片

2 清芥木耳

3 凉拌碎肉

4 卤水鸡肝

5 荷塘小炒

6 京酱肉丝

7 吉祥四宝

8 鸡肝炒菠菜

9 萝卜顺气汤

10 益气补血乌鸡汤

11 淮山双莲白米粥

12 薏仁芡实安神粥

13 当归枸杞粥

14 家常猪肝粥

15 当归生姜羊肉粥

养肝明目 悦脾和胃

16 皮蛋豆腐

17 秦淮盐水鸭

18 浓香土豆

19 火腿翡翠羹

20 杞菊鱼

21 红酒酱香鱿鱼圈

22 西红柿鸡蛋面

<<好吃易做百姓菜>>

章节摘录

版权页：插图：益气补血 养心安神珊瑚藕片准备时间：8分钟烹饪时间：5分钟藕300克，红椒30克，黄椒30克。

白醋40毫升，白糖40克，盐3克。

1.藕洗净，去皮（图1），切片（图2），放入淡盐水中浸泡一下备用。

2.藕片在开水中焯一下，捞出过凉装盘。

3.红椒和黄椒分别洗净，去蒂去子，切丁，放在藕片上。

4.碗中倒入白醋（图3）、白糖和盐搅匀后，浇在藕片和红黄椒上，搅拌均匀即可。

操作要领：藕切好后，放入淡盐水中浸泡一下，再用清水洗净，这样炒出来的藕不会变色。

养生方：在块茎类食物中，藕含铁量较高，有缺铁性贫血症的人应多吃藕。

清芥木耳准备时间：5分钟烹饪时间：5分钟干木耳15克。

蒜末30克，醋20毫升，芥末3毫升，盐4克。

1.干木耳提前用温水泡发，择去根部，撕成小朵（图1），入开水焯一下，捞出装盘（图2）。

<<好吃易做百姓菜>>

编辑推荐

《好吃易做百姓菜》吃出美味，更要吃出健康，补心养血、润肺清火，降压降脂……用最常见的食材做老百姓的健康当家菜。

<<好吃易做百姓菜>>

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>