第一图书网, tushu007.com

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

图书基本信息

书名：<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

13位ISBN编号：9787510113710

10位ISBN编号：7510113717

出版时间：2012-10

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：99

字数：120000

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

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，但外出就餐难免会带来饮食安全隐患。
高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子。
为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康美味的自制菜肴。
《好吃好做开胃下饭菜300例》编者范海精心挑选了近300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。

第一图书网, tushu007.com

<<好吃好做开胃下饭菜300例>>

书籍目录

第1章 佐餐凉拌菜
01 凉拌土豆丝／蒜香土豆泥
02 凉拌莴苣干／油浸大白菜／香油芹菠菜
03 泡子姜／金针菇拌黄瓜／生拌甘蓝
04 拌南瓜丝／凉拌苋菜／香葱豆腐
05 榨菜拌腐皮／香芹腐竹／红油腰片
06 鸡腿菇拌猪肚／酱牛肉／手撕牛肉
07 蒜蓉麻酱百叶／香菜羊肉／翡翠鸡丝
08 卤水鸭胗／银芽鸭肠／小白菜拌蛤蜊
第2章 酸甜开胃菜
09 甜甜美美／甜蜜黄瓜
10 糖醋莴笋／开胃腌萝卜／糯米藕片
11 柠檬藕片／橘味海带丝／糖醋花香藕
12 圣女果炒菜心／番茄炒山药／番茄荸荠
13 番茄双花／番茄炒香菇／番茄草菇
14 番茄烧豆腐／糖醋葫芦腰果／糖醋藕排
15 虎皮核桃仁／拔丝葡萄／百合炖南瓜
16 咕噜肉／糖醋里脊／糖醋排骨
17 酸甜腰花／柠汁煎牛扒／乡村小炒
18 牛肉炖番茄／糖醋鸡肉片／香甜凤片
19 菠萝鸡片／茄汁鲢鱼／番茄虾仁
20 菠萝虾仁／琥珀蜜豆炒贝参／茄汁墨鱼花
第3章 咸香可口菜
21 卷心菜炒粉／翡翠玉卷
22 醋熘莲花白／玉米笋炒山药／脆炒南瓜丝
23 米粉蒸南瓜／紫衣薯饼／嫩豌豆炒丝瓜
24 苦瓜霉干菜／素炒菜花／苦瓜炒青椒
25 丝瓜炒鸡蛋／青椒鸡蛋／清炒芥蓝
26 冬瓜炒双豆／口蘑烧冬瓜／吉祥玉环冬瓜
27 炸香椿／香菇蕨菜／丝瓜草菇
28 茶树菇炒小瓜／芦笋鲜百合／清炒黄豆芽
29 酱爆茄子／腰果玉米／蚕豆玉米笋
30 椒盐芋头丸／菜椒笋尖／酱爆平菇
31 茭白炒金针菇／油炸茶树菇／乡间素炒
32 金玉满堂／南瓜杂菌盅／罗汉笋炒雪菜
33 罗汉斋／田园素小炒／火炒五色蔬
34 炒素什锦／香椿豆腐／清蒸豆腐丸子
35 炸蔬菜球／番茄豆腐干／冻豆腐炒蜜豆
36 豇豆炒肉丝／肉片炒木耳／肉丝炒酸菜
37 韭黄炒肉丝／蕨菜炒肉丝／肉片春笋
38 笋干炒肉／蒜米肉片／葱爆里脊肉
39 蒜香五花肉／金枣猪腿肉／毛氏红烧肉
40 珍珠丸子／海带炖五花肉／腊肉香芹
41 清蒸腊肉／腊肉片蒸土豆／茭白烧腊肉
42 豆豉蒸排骨／粉蒸排骨／霉干菜炖排骨

43 走油猪蹄／黄豆炖猪蹄／黄豆炒猪尾
44 肉皮炖干豇豆／莴笋炒猪心／菜心沙姜炒猪心
45 枸杞烩猪肝／海蜇爆肚丝／清炖猪肚
46 蒜香肝尖／水滑香肝／生炒牛肉丝
47 菜心炒牛肉／满口香牛柳／家常牙签肉
48 百合牛肉炒鲜蔬／荷兰豆炒牛里脊／洋葱烧牛肉
49 面筋炒牛肚／酱爆羊肉丁／羊肉炒粉条
50 手扒羊肉／萝卜炖羊肉／胡萝卜炒兔肉丁
51 青豆炒兔肉／三鲜蕨菜／鸡丝魔芋豆腐
52 茶香子鸡／酱爆鸡丁／可乐鸡翅
53 红烧鸡翅根／粉蒸翅中／瓦煲香菇鸡翅
54 炸熘子鸡／红蒸酥鸡／板栗炖土鸡
55 翡翠鸭掌／清炖绿头鸭／鲜香一品鸭
56 淮山炖水鸭／笋干老鸭煲／银耳炖乳鸽
57 翡翠鹅肉卷／鱼片蒸蛋／柴把鱼
58 鳜鱼芝麻条／鱼蓉蒸豆腐／赤豆花生炖鲤鱼
59 鲫鱼炖豆腐／鲫鱼木耳煲／芙蓉鲫鱼
60 银鱼炒蛋／青椒爆鳝丝／豌豆炒鱼丁
61 鱼头补脑汤／清炖鲢鱼头／蒜薹烧小黄鱼
62 清炖柴鱼／咸鱼蒸肉饼／红烧甲鱼
63 清炖甲鱼／百合炒虾仁／滑蛋虾仁
64 竹荪虾仁羹／虾仁炒干丝／松仁河虾球
65 豆腐炖蛤蜊／蛤蜊煲土豆／爆炒蛏子
66 五彩鲜贝／韭菜炒鱿鱼／墨鱼黄瓜
第4章 香辣过瘾菜
67 川北凉粉／麻辣粉皮
68 泡小树椒／川香开胃菜／姜汁豇豆
69 香辣豇豆／辣腌萝卜条／麻辣海带丝
70 香辣土豆丁／辣豆干／蒜泥泡白肉
71 红油拌口条／红油肝片／椒麻口舌
72 果仁拌牛肉／红油鸡丝／红油拌鸭掌
73 剁椒娃娃菜／豆瓣卷心／白菜炒木耳
74 辣炒酸菜／醋熘辣白菜／回锅冬瓜
75 烧丝瓜／辣炒茭白毛豆／鱼香长豆角
76 脆炒黄瓜皮／炒辣味丝瓜／豉香小土豆
77 辣炒萝卜干／川酱茄花／霉干菜烧茄子
78 干炒藕丝／煳辣藕片／酸辣炒韭菜
79 如意节节高／干烧冬笋／翡翠豆腐
80 炒素什锦／麻辣冻豆腐／韭菜辣炒五香干
81 辣味炒蛋／辣炒皮蛋丁／香辣大盘菜花
82 肉馅虎皮尖椒／白菜梗炒肉丝／豆豉炒豇豆
83 肉炒藕片／猪肉炖宽粉／小炒茄子
84 香辣脆笋／剁椒炒金针菇／辣味鸡腿菇
85 川军回锅肉／农家小炒肉／红椒酿肉
86 竹篱飘香肉／南瓜粉蒸肉／海带结炖排骨
87 腊肉炒水芹／干蒸腊双味／香辣猪皮
88 辣油耳丝／香辣椒盐猪蹄／四川炒猪肝

89 小炒肝尖／熘炒肝尖／湘西风味炒猪肝
90 豆豉辣酱炒腰花／酸辣脆肚／泡萝卜炒肚尖
91 烹炒凤尾腰花／香辣肥肠／麻花肥肠
92 辣子肥肠／牛肉扣芦笋／小炒黄牛肉
93 湘辣牛筋／茶树菇炒牛肚／白辣椒炒脆牛肚
94 杭椒炒羊肉丝／辣爆羊肚／三湘啤酒兔丁
95 海椒鸡球／双椒滑炒鸡肉／剁椒炒鸡丁
96 麻辣鸡豆腐／鱼香鸡肝／麻辣煸鸡胗
97 麻辣鸭／辣子鱼块／尖椒炒鲫鱼
98 麻辣鱼条／宫保鱼丁／椒香鱼
99 小炒河虾／香辣田螺／香辣螺花

章节摘录

版权页： 插图： 韭菜炒肉丝 用料：猪瘦肉、韭黄、鸡蛋清、红椒、香菜段、精盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、香油、植物油 做法：1.猪瘦肉洗净，切丝，加入精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆，腌渍10分钟；韭黄洗净，切段；红椒洗净，切丝；锅置火上，倒油烧至四成热，放入肉丝滑熟，捞出沥油。
2.锅留底油烧热，放入韭黄翻炒片刻，加入肉丝、红椒丝、精盐、鸡精炒匀，用水淀粉勾芡，加入香油，胡椒粉、香菜段翻炒均匀，出锅装盘即成。
蕨菜炒肉丝 用料：干蕨菜、瘦猪肉、葱花、水淀粉、料酒、盐、鸡精、植物油 做法：1.干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切段；猪肉洗净，切丝，加水淀粉和料酒抓匀，腌20分钟。
2.锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花炒出香味，放入猪肉丝滑熟，加蕨菜段翻炒熟，用精盐和鸡精调味即成。
肉片春笋 用料：春笋、瘦猪肉、葱段、料酒、酱油、胡椒粉、精盐、鸡精、水淀粉、植物油 做法：1.瘦猪肉洗净，用刀面拍松，切片；春笋洗净，切片。
2.锅置火上，倒油烧热，投入葱段炝锅，再加肉片、笋片，煸炒数下后加入酱油，料酒、精盐、胡椒粉，继续炒至肉熟，调入鸡精，用水淀粉勾芡，炒匀后即可出锅。

编辑推荐

《好吃好做开胃下饭菜300例》精心挑选了近300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。

第一图书网, tushu007.com

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