

<<上桌率最高的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<上桌率最高的家常菜>>

13位ISBN编号：9787535649348

10位ISBN编号：7535649343

出版时间：2012-4

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田 著

页数：319

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>

## <<上桌率最高的家常菜>>

### 前言

精选1000道超高人气家常菜，蔬菜、菌豆、畜肉、水产……一日三餐巧安排，千滋百味尽情尝鲜，让你天天吃出新花样，菜色超丰富、做法超简单，餐餐好滋味，顿顿营养全，搞定一日三餐，从此不再求人。

## <<上桌率最高的家常菜>>

### 内容概要

一日三餐巧安排，千滋百味尽情尝鲜，国际烹饪大师、中华名厨陈志田精心挑选1000道热腾腾、香喷喷的家常菜，让每一个喜爱美食的人都有下厨的冲动，让餐桌从此不再单调，让吃饭变成一种享受。

本书从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，所选1000款家常菜皆取材方便，制作简单，你可以快速掌握各项烹饪技巧，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。

全书共分为蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产、主食小吃6大类，超高的人气，超棒的滋味，定能让家人胃口大开，吃得过瘾。

全书用精准简捷的文字和精美的图片指导读者轻松完成烹饪，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验烹饪带来的无限乐趣。

## <<上桌率最高的家常菜>>

### 作者简介

陈志田 国际烹饪艺术大师?中华名厨?国家高级烹调技师?国家高级营养配餐师?中国饭店业金牌大厨

?亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

## <<上桌率最高的家常菜>>

### 书籍目录

#### Part 1 烹饪方法介绍

拌  
腌  
卤  
炒  
熘  
烧  
焖  
蒸  
烤  
煎  
炸  
炖  
煮  
煲  
烩

#### Part 2 饮食指南

食用蔬菜应巧选  
菌菇的种类及其营养  
肉类烹饪注意事项  
常见禽类肉的营养  
保健功能  
正确食用海鲜的方法

#### Part 3 蔬菜篇

姜汁时蔬  
菠菜花生米  
五仁菠菜  
菠菜拌四宝  
菠菜粉条  
宝塔菠菜  
菠菜花生  
口口香  
海蜇白菜心  
韩式娃娃菜  
腐衣杭白菜  
手撕白菜  
蒜蓉粉丝娃娃菜  
蒜蓉虾米蒸娃娃菜  
千层包菜  
爆炒包菜  
胡萝卜炒包菜  
培根炒包菜  
葱油莴笋干  
拌双脆  
莴笋拌笋尖

<<上桌率最高的家常菜>>

韭菜茼笋丝  
芝麻茼笋  
红椒香椿茼笋丝  
香椿芽拌茼笋丝  
爽口茼笋丝  
大刀茼笋片  
芥味茼笋丝  
中华小炒皇  
凉拌芹菜  
西芹杏仁  
西芹炒虾仁  
江南小炒皇  
西芹虾干  
西芹百合炒雪梨  
鸡油香菇菜心  
鸡汁春不老  
蒜蓉广东菜心  
菜心烧肉  
双菇上海青  
野山椒芥蓝  
一品芥蓝  
虾皮拌芥蓝  
白灼芥蓝  
广东芥蓝  
鱼干炒芥蓝  
清炒芥蓝  
生嗜芥蓝  
干锅空心菜梗  
虾米空心菜  
韭菜炒蛋  
韭菜核桃仁  
韭黄百合炒蚌肉  
韭黄脆笋炒肉丝  
腊肉炒花菜  
大碗花菜  
清炒花菜  
上汤西兰花  
清炒西兰花  
水晶萝卜  
葱拌萝卜丝  
风味萝卜干  
什锦泡菜  
农家萝卜皮  
甜酸萝卜条  
清爽萝卜  
风味萝卜皮  
爽口萝卜

<<上桌率最高的家常菜>>

金品时蔬

胡萝卜丝拌鱼皮

三色果仁

时蔬大拼盘

三色泡菜

香脆双丝

香菜胡萝卜丝

清凉三丝

.....

Part 4 菌豆篇

Part 5 畜肉篇

Part 6 禽蛋篇

Part 7 水产篇

Part 8 主食小吃篇

<<上桌率最高的家常菜>>

章节摘录

版权页： 插图：



## <<上桌率最高的家常菜>>

### 编辑推荐

《上桌率最高的家常菜(精选版)》是国际烹饪大师、中华名厨陈志田精心挑选1000道上桌率最高的家常菜，让每一个喜爱美食的人都有下厨的冲动，让餐桌从此不再单调，让吃饭成为一种享受。全书共分为6大类，超高的人气，超棒的滋味，定能让家人胃口大开，吃得大呼过瘾。

<<上桌率最高的家常菜>>

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>