

<<百吃不厌的经典家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百吃不厌的经典家常菜>>

13位ISBN编号：9787542724243

10位ISBN编号：754272424X

出版时间：2009-6

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·美食天下系列》编委会 编

页数：223

字数：300000

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>

## <<百吃不厌的经典家常菜>>

### 前言

最大众的菜肴，更贴心的关怀简单的凉菜、热菜，汤粥，主食，不同的搭配，满足您不同的营养需求。

素菜、荤菜及荤素搭配，任您挑选，随意搭配。

即使是在家宴请亲朋，也不用再为上菜发愁了。

简单的方法，丰富的收获烹饪高手总是在最大众的菜肴中，显示出自己最独特的功夫。

怎样选好原材料，怎样初加工，都是决定菜肴色香味的关键步骤。

本书除了教大家制作美食外，还设有小栏目——厨房小秘诀，其内容涵盖选购小窍门，储存小窍门，清洗小窍门等更贴近实际生活的内容，为您提升厨艺提供许多巧妙方法。

吃出营养和健康常言道药补不如食补，一个好的烹饪习惯和饮食卫生，可以让您和您家人的身体在不知不觉中变得健康，而一个错误的选择，很可能把美食变成慢性毒药。为什么晒干的香菇，维生素D的含量更高。为什么蔬菜不宜在冰箱中久存。

你知道装蜂蜜的技巧吗。为什么白萝卜生吃可以消炎；为什么小米营养赛大米。

还有更多您不知道的饮食问题，在本书中都能找到答案。

## <<百吃不厌的经典家常菜>>

### 内容概要

美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食中的每一份馈赠。

在自家的一片小天地，就算足中出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

这便是美食的诱惑、美食的精神、美食的天下…… 本书汇集了最大众的菜肴，精美的凉菜、热菜、汤粥、主食，不同的搭配，满足您和家人的营养需求。

素菜、荤菜及荤素搭配，任您挑选，随意搭配。

怎样选好原材料？

怎样初加工？

这些都是决定菜肴色香味的关键步骤。

本书在教给您制作美食的同时，还设有小栏目——厨房小秘诀，将选购小窍门、储存小窍门、清洗小窍门等一系列贴近实际生活的内容，统统收罗给您，让您快速提升厨艺。

<<百吃不厌的经典家常菜>>

书籍目录

Chapter 01 【清新爽口凉菜】 素菜 白菜豆腐丁 清火白菜心 糖醋白菜心 酸甜圆白菜  
 红油瓜条 辣味瓜条 酸辣白菜 椒油拌黄豆芽 菠菜拌绿豆芽 酸辣嫩瓜条 小  
 黄瓜拌银耳 姜丝辣瓜皮 凉拌三彩丝 芝麻土豆丝 拌绿豆芽 黄瓜拌绿豆芽 珊瑚  
 菜花 香辣黄瓜花生沙拉 冷汤西红柿 糖拌西红柿 土豆沙拉 千岛百合盏 泰式拌  
 西红柿 鸡蛋青椒沙拉 荷花西红柿 鸡蛋西红柿沙拉 凉拌莴笋丝 麻酱拌笋尖 凉  
 拌茭白 香椿拌豆干 咸蛋黄拌豆腐 三丝莴笋 菠菜拌蛋皮 糖拌三样 香拌胡萝卜  
 拍小萝卜 糖醋心里美萝卜 拌萝卜皮 腐竹拌菠菜 凉拌蕨菜 挂霜蛋块 果蔬  
 鲜泥 凉拌山药枸杞 蔬菜丝沙拉 糖蒜 枸杞山药 橘子菠萝沙拉 皮蛋豆腐 多  
 味茄泥 炆拌油菜 蒜泥菠菜 柳松菇拌菠菜 水晶金针菇 海米拌油菜 麻酱凤尾  
 酸辣莲藕 珊瑚莲藕 冰果鲜藕 桂花糖藕 脆椒鲜藕丝 浇汁鲜藕 海带芥末沙司  
 爽口木耳 拌海带丝 苹果豌豆沙拉 菊花豇豆 水果冬瓜沙拉 多味煮毛豆 日  
 式冰丝瓜 橙汁甜蜜瓜条 桂花梨丝 酸辣苦瓜片 柠檬汁水果沙拉 挂霜花生仁 拌  
 西瓜皮 红酒浸雪梨 苦尽甘来 .....Chapter 02 【醇香美味热菜】 Chapter 03 【滋润养身汤粥  
 】 Chapter 04 【大快朵颐主食】 Chapter 05 【水果饮品DIY】 附录

<<百吃不厌的经典家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<百吃不厌的经典家常菜>>

### 编辑推荐

《百吃不厌的经典家常菜》：用心讲述吃的科学，悉心解答吃的疑惑。

<<百吃不厌的经典家常菜>>

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>