

<<精选家常菜588例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜588例>>

13位ISBN编号：9787122039255

10位ISBN编号：7122039250

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：高杰 编

页数：138

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588例>>

### 内容概要

本书为您精选超好吃超营养的大众家常菜，分爽口凉菜、喷香热菜和美味靓汤三部分，每部分又按照肉类、水产、蔬果、菌豆进行排列，还有220余例贴心实用的小贴士、营养分析和金牌小妙招，帮助您在最短时间内找到做好家常菜的诀窍，助您吃出营养、吃出健康。

<<精选家常菜588例>>

作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。  
现任河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长、大浪海沙时尚酒店行政总厨。  
先后在多家高星级饭店担任厨师长。

擅长中西餐，善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长川菜、粤菜和法式西餐。  
发表文章20余篇，

## &lt;&lt;精选家常菜588例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 爽口凉菜 蒜泥白肉 水晶蹄髈/白切小肘/干香肉片 红油牛百叶 香辣卤肥肠/肉皮冻 酱牛肉 夫妻肺片/麻辣肉丝/白煮肉 三色羊肉/姜汁肚片/怪味腰花 红油猪耳/黄瓜拌猪耳/鸡丝凉粉 辣味羊肉干/香辣牛肉/凉拌牛肉 棒棒鸡丝/凉拌羊肉丝/芥末羊肚丝 白斩鸡/盐水鸡肝/凉拌牛百叶 山椒凤爪/芥末鸭掌/鸭丝拌韭菜 椒香炆鱼片 陈皮鱼条/香酥鲫鱼/干炸小黄鱼 银鱼苦瓜/三文鱼片/凉拌蛤蜊 椒油鱿鱼卷/油菜拌海米/姜汁鱿鱼丝 盐水虾/香椿鲜虾/西芹虾仁 虾皮拌菠菜/姜汁海螺/老醋蜇头 醉泡海蟹, 黄瓜海蜇丝/海白菜拌口蘑 海带三丝/凉拌海带/剁椒海带 拌大白菜心 炆莲花白 珊瑚菜花/炆油麦菜 蒜泥菠菜/花生芹菜/芥末菠菜 果汁白菜心/芹菜豆芽/腐竹拌芹菜 脆辣西芹/清爽西兰花/拌绿豆芽 拍黄瓜/凉拌丝瓜/红油黄瓜 糖醋心里美萝卜/椒油白萝卜 香辣苦瓜/凉拌佛手瓜/麻酱豇豆 老虎菜/翠绿三丝/生拌茼蒿 老醋花生/四川泡菜/拌土豆丝 蜜汁糖藕/凉拌藕片/酒酿玉米 芝麻拌嫩茄/青椒皮蛋/蒜泥茄子 凉拌苕蓝丝/炆拌莴笋/凉拌山药丝 煮毛豆/凉拌木耳/清拌金针菇 萝卜干拌黄豆 榨菜拌豆腐/皮蛋豆腐 香椿拌豆腐 香菇茄条/五香腐竹 红油豆腐/什锦黄豆/豆芽椒丝 卤煮豆皮/红绿豆腐皮/香芹腐竹 金针菇拌黄瓜/凉拌蘑菇/糖醋平菇 雪菜发青豆/蒜香蚕豆/醋黑豆 京糕梨丝/果蔬沙拉/苹果沙拉 木耳翠皮瓜丝/果味西瓜冻/草莓黄瓜 香蕉果糊/乳汁西瓜球/凉拌果丁 水果沙拉/蜜汁鲜果/桂花蜜枣 木瓜拌粉丝/草莓沙拉拌生菜/菠萝汁Part 2 喷香热菜 东坡肉 家常红烧肉/木须肉 软炸里脊/糖醋里脊 蚂蚁上树/农家小炒肉 蘑菇肉片/菠萝咕嚕肉 糖醋排骨/黑椒牛柳 干煸牛肉丝/豆芽炒肉丝/干煸肉丝 芫爆牛肉丝/青椒牛柳丝/水煮牛肉 蒜香牛柳/木耳炒肉片/熘里脊 椒麻牛肉丁/番茄牛肉/蚝油牛肉 鱼香肉丝/胡萝卜炒肉/香辣牛扒 红烧羊肉/炒羊肉丝/胡萝卜炖羊肉 孜然羊肉/焖烧羊肉/栗子焖羊肉 葱爆羊肉/猪肉炖粉条/肉末茄子 肉末四季豆/梅菜扣肉/炆羊肉片 豆豉蒸鸡/栗子烧鸡/爆炒腰花 香椿炒鸡丝/大蒜烧肚条/五彩鸡丝 小番茄炒鸡丁/辣子鸡丁/宫保鸡丁 麻辣鸡丁/馋嘴肉丁/椒盐排骨 青椒鸡块/红烧鸡翅/小鸡炖蘑菇 香辣鸡胗/酸辣凤爪/红烧牛筋 酱爆鸭丝/啤酒鸭/姜母鸭 芙蓉鸡片/青蒜炒香肠/韭菜炒鸭肠 干烧鲫鱼 酱炖鱼头豆腐/大枣黑豆炖鲤鱼 酸菜鱼 清蒸武昌鱼/家常炖鲤鱼 松鼠鳜鱼/糖醋鱼块/清炒鱼丁 两湖醋鱼 响爆鳝糊/芹菜鱼丝/蒜苗鱼片 糖醋带鱼/清蒸带鱼/熘带鱼 红烧平鱼/锅贴鱼片/剁椒鱼头 清汤鱼丸/豆瓣鱼/椒盐平鱼 豕常烧黄鱼/香辣鱼排/回锅鲫鱼 香炸鱿鱼圈/火爆鱿鱼卷/蒜烧鲑鱼 蚕豆炒虾仁/虾仁豆腐/清炒虾仁 番茄焖虾/白灼基围虾/鲫鱼炖萝卜丝 葱姜炒河蟹/香辣小河蟹/清蒸蟹 油爆海螺/炆海参/盐水海螺 育干炒芹菜 鱼香茄子/红烧茄子 醋熘白菜/奶油白菜 西芹百合/素炒香芹/香菇扒油菜 小炒圆白菜/开水白菜/地三鲜 素炒豆苗/干煸四季豆/丝瓜炒毛豆 松仁玉米/香菇奶白菜/家常茄子 素炒黄花菜/葱油南瓜丝, 清炒魔芋丝 三彩菠菜/鱼香菠菜/菠菜粉丝 双菇菜心/芝麻小白菜/蚝油生菜 蒜蓉空心菜/清炒空心菜/蒜蓉油麦菜 蒜蓉苦瓜/洋葱土豆片/干煸苦瓜 尖椒土豆丝/炒土豆丝/素炒三丝 油焖芦笋/清炒莴笋/虎皮尖椒 雪菜炒芦笋/炒藕片/清火白菜心 素烧丝瓜/猴头菇扒菜心/干煸鲜笋 烧笋菇/干煸茭白/枸杞山药 韭菜炒绿豆芽/酸辣洋葱圈/蒜末冬瓜 粉丝炒银芽/蛋香萝卜丝/番茄炒蛋 炆炒茼蒿/酸菜炒毛豆/炒黄豆芽 糖醋小萝卜/烧小萝卜/酱汁三丁 蘑菇烧菜花/辣炒菜花/炆炒西兰花 红烧平菇 香菇烧鹌鹑蛋/白果扒香菇 油焖双菇/炒草菇面筋 蘑菇炒蛋/油辣香菇/鲜蘑冬笋 麻婆豆腐/鲜蘑菜心/素炒猴头菇 虾仁炒豆腐/油焖春笋/滑炒豆腐 家常豆腐/鸡腿菇炒莴笋/炒双菇 韭黄炒豆腐/草菇煨莴笋/冬菇扒茼蒿 香菇蕨菜/木耳炒肉片/红烧豆腐 锅塌豆腐/雪菜炒黄豆/粉丝炒豆芽 熘脆豆腐/香菇豆腐/红烧平菇 炒冻豆腐/海带豆腐/冬菇豆腐 三鲜豆腐脑/白菜炖豆腐/三鲜毛豆 麻辣腐皮卷/蒜苗炒干豇豆干炒青椒 腐竹炒黄豆芽/素炒干丝/红烧豆腐干 豆腐皮炒蚕豆/红烧腐竹/家常蚕豆泥 鸡蛋豆腐汤 豆芽蘑菇汤/紫菜豆腐汤Part 3 美味靓汤 香菇白玉汤/酸辣干丝汤 雪菜肉丝汤/榨菜肉丝汤/火腿白菜汤 番茄排骨汤/海米冬瓜汤/排骨莲藕汤 黄豆猪蹄汤/鲫鱼冬瓜汤/紫菜虾皮蛋花汤 白菜粉丝汤/胡萝卜海带汤/芹菜叶粉丝汤 萝卜牛腩汤/海带牛肉汤/西湖牛肉羹 羊杂碎汤/韭菜银芽汤/银耳莲子汤 姜母老鸭汤/猪肝菠菜汤/蘑菇鸡片汤 香菜鱼片汤/香菇鱼片汤/鱼头豆腐汤 番茄竹荪汤/黄瓜竹荪汤/丝瓜虾仁汤 乌鱼蛋汤/鲜菇豆腐汤/鸭血豆腐汤

<<精选家常菜588例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常菜588例>>

编辑推荐

在家做饭香省钱又健康。

《精选家常菜588例》精选368道超好吃、超简单、超营养的家常汤羹！

220余条烹饪小窍门、营养建议！

特别赠送金牌小妙招！

<<精选家常菜588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>