

<<精选家常主食588例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常主食588例>>

13位ISBN编号：9787122041500

10位ISBN编号：7122041506

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：李华发

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>

<<精选家常主食588例>>

内容概要

本书为您精选超好吃超营养的大众家常主食，分花样米饭、百变面食和小吃西点三部分，包括米饭、米粉、米糕、粽子、粥、馒头、花卷、饼、面条、包子、饺子、馄饨、发糕及小吃、西点等的用料、做法，还有220余例关于烹饪、营养等方面的贴心小提示和金牌小妙招，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

<<精选家常主食588例>>

作者简介

李华发，中国烹饪名师、北京军区炊事技术培训中心讲师、全军军需烹饪技术兵专业技能考评员，华北厨艺楼行政总厨，北京军区招待所行政总厨，第二届国际食圣争霸赛评委。  
曾荣获首届全国药膳烹饪大赛金奖，第一届国际食圣争霸赛个人赛特等奖，并荣获国际食神称号，全军大帅名师

## &lt;&lt;精选家常主食588例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 花样米饭 蛋炒饭 番茄咖喱炒饭/青椒牛肉炒饭 香菇炒饭 山药蒸肉饭/翡翠蛋炒饭 双菇炒饭/玉米粒炒饭 黑米八宝饭 咸鱼炒饭/豉汁小排饭/茄香饭 全麦红枣饭/南瓜饭/虾仁炒饭 扬州炒饭/香芋饭/菠萝饭 什锦炒饭/泡菜炒饭/韭菜花饭 红豆大米饭/荷叶饭/广州炒饭 三色焖饭/鲜香菇饭/罗汉素烩饭 辣鸡肉烩饭/黄米焖饭/黄花菜饭 腊味煲仔饭/苹果什锦饭/ 土豆猪肉饭 翡翠菜饭/香菇火腿饭/肉丁盖浇饭 鸡腿饭/咖喱鸡饭/番茄肉片盖浇饭 草虾盖浇饭/牛肉焖饭/萝卜牛肉饭 腊味糯米饭/蛋丝虾酱饭/笋香虾仁饭 糙米豌豆饭/葱菇火腿饭/时蔬鸡蛋焖饭 姜丁鲑鱼饭/茶叶炒饭/咖喱海鲜饭 鲜蚕豆炒饭/雪笋炒饭/蒜味蛋炒饭 雪里蕻炒饭/萝卜干炒饭/肉松大米炒饭 豆豉肉末炒饭/咸菜蛋皮炒饭/菠萝火腿炒饭 虾仁豆豉炒饭/家常烫饭/青菜烫饭 鸡汤烫饭/肉汤大白菜烫饭/四色烫饭 扁豆盖浇饭/口蘑盖浇饭/羊肉烫饭 黑椒牛柳盖浇饭/广式盖浇饭/猪肉番茄盖浇饭 茄汁牛肉盖浇饭/肉丁豌豆盖浇饭/牛肉洋葱盖浇饭 滑蛋蟹棒盖浇饭/素鲜菇烩饭/鱼香茄子盖浇饭 土豆香煎饭/石锅拌饭/滑蛋虾仁烩饭炒米粉 羊肉汤粉/鸡丝米粉/什锦米粉锅 圆白菜炒米粉/凉拌酸辣粉丝/什锦煮粉 牛肉丝炒粉/南瓜米粉/炒河粉 香菇炒粉 糯米凉糕/莲子糕/糯米蒸糕 黑米糕/藕粉糕/红糖紫米糕 小米面发糕/黄米面年糕/上海炒年糕 辣炒年糕/甜酱茄片炒年糕/杭式炒年糕 小枣粽子/紫米粽 咸香鸡肉粽/荷叶裹粽/嘉兴粽子 薄荷粥 红薯粥/皮蛋瘦肉粥 榨菜肉丝粥/鸡丝香粥 鲜虾西芹粥/海带紫菜粥 山药薏米粥/莲子荷叶粥/红枣绿豆粥 生滚排骨粥/生滚鱼片粥/松仁核桃紫米粥 肉丸粥/花生高粱粥/红豆小米粥 牛奶麦片粥/南瓜粥/海米苦瓜粥 猪肚大米粥/栗子牛腩粥/延年益寿粥 芝麻桃仁粥/木耳红枣粥/牛肉丸粥 红薯玉米糙粥/百合莲子绿豆粥/绿豆大米粥 羊腩苦瓜粥/乌鸡滋补粥/菠菜猪肝粥 蛋花粥/蟹柳豆腐粥/胡萝卜小排粥 排骨芹菜粥/三黑乌发粥/豆蓉棒楂粥 桂圆养麦粥/小米山药粥/山药羊肉粥 羊肾滋补粥/红豆高粱粥/菠菜鸡粒粥 八宝粥/三色鸡粥/羊肉胡萝卜粥 牛肉滑蛋粥/百合鲜贝粥/海鲜粥Part2 百变面食 馒头 开花馒头/双色馒头 豆渣馒头/压花馒头 枣花馒头/豆面窝头 奶白馒头/切刀馒头/硬面馒头 花生馒头/呆料馒头/糯米馒头 油炸馒头片/香烤馒头片/粟面小窝头 花卷 葱油花卷/麻酱花卷 蝴蝶卷/银丝卷 广式腊肠卷/莲花卷/翡翠米卷 家常饼 蒸千层饼 葱油饼/抓饼 金钱饼/黄瓜虾仁饼 蛋饼/香椿饼 玉米薄饼/烩饼/锅贴 卷饼/炒饼/南瓜饼 红薯饼/老婆饼/牛肉卷饼 萝卜丝饼/黄金大饼/芝麻煎饼 韭菜盒子/素韭菜馅饼/醉心土豆饼 萝卜丝酥饼/奶香玉米饼/家常肉饼 鸡蛋葱花饼/豆沙小酥饼/葱花肉饼 牛肉馅饼/芝麻南瓜饼/酥脆饼 羊肉白菜馅饼/南瓜豆腐饼/甜味南瓜饼 辣味南瓜饼/咸味南瓜饼/苹果馅饼 香煎芋蓉饼/豆角烧饼/红豆酒酿烤饼 家制掉渣烧饼/杏仁奶油酥饼/椰蓉酥 家常手擀面 家常刀削面/家常打卤面 家常炸酱面/家常炒面 扁豆焖面/家常烩面 家常揪面片/臊子面 茄子卤面/辣酱面/猫耳面 雪里蕻肉丝卤面/拌素面/长寿面 羊肉面/牛腩面/葱末酱醋汁卤面 三鲜汤面/海鲜拌面/肉末辣酱拌面 炒焦面/榨菜肚丝面/番茄虾仁面 牛肉蔬菜炸面/辣椒腰果炒面/芸豆肉丁打卤面 鸡丝银芽凉面/火腿蛋丝凉面/鸡丝炸面 三丝炒面/香虾炒面/鸡肉虾仁炸面 肉丝芥末凉面/家常凉面/猪肝面 番茄意大利面/台湾凉面/日式炒面 猪肉汤包 芹菜猪肉蒸包/干菜猪肉蒸包 虾仁蒸包/鸡肉香菇水煎包 广式煎包/烧卖/小笼包 黑米莲蓉包/水晶包/生煎包 叉烧包/佛手包/韭菜鸡蛋素煎包 奶油蒸包/菊花包/枣泥包子 蒸豆沙包/秋叶包子/刺猬包子 三丁鸡包/三菇包/红糖三角包 胡萝卜素包/蟹黄肉包/庙香鸡蛋包子 猪肉韭菜水饺 香菇猪肉水饺/鸡肉冬笋饺子 虾肉水饺/猪肉白菜蒸饺 蒸饺/煎饺/猪肉扁豆蒸饺 韭菜蒸饺/三鲜水饺/鲜羊肉水饺 茴香鸡蛋饺子/白萝卜羊肉蒸饺/黄瓜素水饺 鲜肉馄饨 酸菜鲜肉馄饨/鱼肉馄饨 油炸馄饨/虾仁馄饨/煎馄饨 干贝鲜肉馄饨/台湾馄饨/三鲜馄饨 素馄饨/南瓜馄饨/鳊鱼馄饨 鲜肉蛋黄馄饨/芋泥鲜肉馄饨/火腿鲜肉馄饨 羊肉馄饨/鸡柳蘑菇馄饨/韭菜鲜肉馄饨 艾窝窝 迷你比萨/牛肉馅比萨 咖啡慕斯/巧克力奶油慕斯 驴打滚/耳朵眼炸糕/豌豆黄 绿豆冰糕/椰汁凉糕/寿司 炒肝/芒果奶酪/蒸布丁 电饭锅焗蛋糕/奶油小西饼/油炸糕 杂粮发糕/枣香发糕 玉米面发糕/咸蛋糕/芸豆卷 川北凉粉/过桥米线/四川担担面 红油抄手/清汤抄手/热干面 朝鲜冷面/烫面饺子/月牙蒸饺 葡式蛋挞/朋巴肠粉/煎灌肠

<<精选家常主食588例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常主食588例>>

编辑推荐

在家做饭香，省钱又健康！

《精选家常主食588例》精选368道超好吃、超简单、超营养的家常主食！

220余条烹饪小窍门、营养建议！

特别赠送金牌小妙招！

<<精选家常主食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>