第一图书网, tushu007.com

<<简易家常菜典>>

图书基本信息

书名：<<简易家常菜典>>

13位ISBN编号：9787122102577

10位ISBN编号：7122102572

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：董国成

页数：202

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

前言

家常菜对于我们普通老百姓来说是最熟悉不过了，一日三餐都离不开，但是做好家常菜却不是件很容易的事。
您是否为没时间下厨而发愁，是否为每天做什么菜而烦恼，是否为不知如何搭配而困惑？
在物质极大丰富的今天，能吃的、不能吃的，相宜的、相克的种类过于繁多；人们已经不能满足于吃饱这个层面了，既想吃得好，又想营养全面、搭配合理，最好还能省时省力。
为了能够让读者能够做出操作简便、营养丰富的家常菜，为了满足读者对饮食需求的不断增长，我们特意为广大读者朋友们编写了《简易家常菜典》一书。
本书精心挑选了500多道美味佳肴，分为两大类：经典家常菜和新派家常菜。
为了方便读者的查阅还将这两大类菜肴细分为凉菜类、热菜类和汤煲类，还特别贴心的编著了花样主食，为您打造了非常全面、实用的家常菜烹饪宝典。
《简易家常菜典》从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将食材的营养知识及宜忌搭配、挑选食材的方法和储存知识都进行了详细的介绍并且与制作方法融汇贯通，按照不同原料的特性，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。
全书图文并茂、讲解翔实，在每道菜的后面还专门为读者提供了小贴士“悄悄地对你说”，给您在烹饪过程中提供绝招、妙招，让您易学易懂，一看就会，轻松达到简单、美味、营养、健康的目标。
本书还独家收录了厨房秘技300例，从煮好粥的窍门、做好鱼的窍门、做好牛肉的窍门到做水果好吃的窍门、做饺子好吃的窍门，包含各种食材，应有尽有，解决您在烹饪过程中遇到的所有难题，是让您做菜更好吃的必备秘技。
董国成2011.5

第一图书网, tushu007.com

内容概要

做菜怕麻烦？
下厨没时间？
那就学学简单易做的家常菜吧！
本书从人们生活中常见的食材原料入手，精心挑选了500多道美味佳肴，分为经典家常菜、新派家常菜和花样主食，为您打造了非常全面、实用的家常菜烹饪宝典。

全书图文并茂、讲解翔实，在每道菜的后面还专门为读者提供了烹饪小贴士，给您在烹饪过程中提供绝招、妙招，让您易学易懂，一看就会，轻松达到简单、美味、营养、健康的目标。

书后特别赠送将食材的营养知识及宜忌搭配、挑选食材的方法和储存知识等厨艺常识，让您轻松健康学做美食。

第一图书网, tushu007.com

<<简易家常菜典>>

书籍目录

上篇　经典家常菜
凉菜类
怎样做好家常菜
菠菜
蒜泥菠菜
菠菜拌腐竹
火腿菠菜拌粉丝
茼蒿
生拌茼蒿
果仁拌茼蒿
酸辣茼蒿
油菜
油菜拌豆腐皮
拉皮拌油菜
油菜拌皮蛋
白菜
菜帮拌两样
家常拌白菜
花生黄瓜拌菜丁
芹菜
芹菜拌花生
椒油芝麻炝芹菜
芹菜拌蛋白
萝卜
酱拌萝卜
萝卜拌黄豆
酱豆拌萝卜
土豆
红油土豆丝
土豆丝炝芹菜
土豆拌三样
苦瓜
橙汁拌苦瓜
苦瓜拌蛋皮
芝麻苦瓜圈
包心菜
生拌包心菜
包心菜拌豆腐皮
麻酱包心菜
黄瓜
拌黄瓜丝
黄瓜拌辣椒
黄瓜拌银牙
海带
家乡拌海带

海带粉丝拌菠菜
辣拌海带黄瓜
豆腐
葱花姜末拌豆腐
味美豆腐丁
梅菜豆腐拌皮蛋
豆腐皮
老厨拌豆腐皮
豆皮菜心拌海蜇
豆皮拌豆苗
豆腐干
五香豆干拌花生
黄瓜拌豆干
豆干拌辣椒
腐竹
花生碎拌腐竹
腐竹拌粉条
菜心拌腐竹
绿豆芽
炝绿豆芽
辣拌双芽
豆芽拌黑芝麻
豆苗
豆苗拌五香肠
辣拌粉丝豆苗
豆苗菜心拌红肠
西红柿
菠菜橙汁拌西红柿
西红柿沙拉
鸽蛋拌西红柿
笋
麻酱拌莴笋叶
三色笋丝
麻辣芦笋
银耳
银耳拌瓜片
西瓜拌银耳
西红柿拌银耳
黑木耳
火腿老醋木耳
木耳拌芹菜
蒜泥木耳
花生
青瓜花生拌鹌鹑蛋
老醋双耳拌花生
双椒拌花生
粉丝

粉丝香菜拌青瓜
下饭粉丝
胡萝卜拌粉丝
青椒
辣拌青椒鸽蛋
青椒拌虾皮
麻椒炝青椒
尖椒
爽拌辣椒
鱼香尖椒
尖椒拌豆腐
西兰花
炝拌西兰花
火腿拌双花
芝麻油拌西兰花
莲藕
家乡拌藕片
果汁拌藕片
老醋莲藕
鸡肉
笋拌鸡肉
麻辣鸡丝
鸡丝拌青瓜
猪肉
五香蒜泥肉
双笋拌肉片
烤肉拌青瓜
猪腰
猪腰青瓜丝
辣拌腰花
烤猪腰拌菜心
猪心
青笋炝猪心
猪心拌西芹
红油猪心片
猪耳
香菜拌猪耳
猪耳拌洋葱
干碟猪耳
鸭肉
甜酱拌鸭皮
鸭肉韭菜拌银牙
鸭肉拌三丁
海蜇
菠菜拌海蜇皮
葱拌海蜇皮
海蜇包心菜拌木耳

蛤蜊
蛤蜊拌白菜
辣椒拌蛤蜊
蛤蜊拌菠菜粉丝
海米
海米拌四样
油菜姜末炝海米
鲜味小拌
虾仁
虾仁拌苦瓜
红油虾仁
蒜薹拌虾仁
海螺
螺片拌芹菜
青椒达美螺片
螺片拌蒜薹丝
鲍鱼
鲍鱼拌辣椒
芹叶拌鲍鱼
鲍鱼菜心拌海蜇
鱿鱼
鱿鱼拌双花
鱿鱼菜帮芹菜
五香鱿鱼丝
扇贝
蘸吃扇贝
红油扇贝
扇贝鱿鱼拌青菜
墨鱼
茶蛋拌墨鱼
酱汁墨鱼
麻辣墨鱼
鱼肉
鱼肉拌菠菜
油泼鱼片
姜汁鱼拌蒿子秆
银鱼
腐香葱丝拌银鱼
银鱼拌油菜丝
土豆丝拌银鱼
热菜类
汤煲类
中篇　新派家常菜
下篇　花样主食
附录

编辑推荐

《时尚美食馆:简易家常菜典》从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将食材的营养知识及宜忌搭配、挑选食材的方法和储存知识都进行了详细的介绍并且与制作方法融汇贯通，按照不同原料的特性，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

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