第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122133663

10位ISBN编号：7122133664

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：张奔腾 编

页数：246

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

不仅告诉你怎样做家常菜，更教给你怎样做家常菜更好吃！

本书从蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发，约请中国烹饪大师张奔腾主持编写，力图为读者献上最新最健康的家常菜谱。
本书细分为凉菜类、畜肉类、素菜类、禽蛋类、河海鲜类等几大类，按照食材排序，便于读者查找。
尤为特别的是，本书不仅教您每种菜谱的详细原料、做法，还告诉您制作要领及成菜标准、养生功效等内容。

书后特别编写饮食宜忌内容千余例，让您的家庭饮食生活更科学更健康。
全书配精美彩色图片，方便读者学习使用。
超值赠送价值15元VCD光盘，轻松学厨艺。

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。
先后人选《中华优秀人物大典》、《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才名典》等书。

1974年人厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤。
在全国第四、五、六届烹饪大赛中获金、银牌奖。
1987年起参与和主编《中式烹调师》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作150余部。

2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际认证行政总厨”。

2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖。
被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。

2006年被选为中国餐饮业专家。

2007年度辽宁省“十佳”饭店职业经理人。

2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席。

第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

书籍目录

Part 1 凉菜类
时蔬青木瓜沙拉
炝拌黄豆芽
香糟黄豆芽
凉拌双色花生
黑椒芦笋拌双椒
榨菜拌三色
桃仁拌韭菜
糖醋拌五丝
腐竹丝拌芹菜丝
菠菜拌蛋皮
西芹拌豆干
果醋莲藕
腐竹拌羊肚
五香猪肝
挂霜豆腐
油辣豆腐块
拌豆腐丝
菠菜拌豆腐皮
花生米芹菜拌熏干
韭花拌豆干
莴笋拌腐竹
虾子拌腐竹
绿豆芽拌蛋皮丝
蜇头拌黄豆芽
炝莴笋黄豆芽
五香黄豆
黄瓜拌粉丝
什锦粉丝
瘦肉拌粉皮
蒜泥拌凉粉
多味凉粉
香菇拌粉皮
椒盐拌花生米
拌梨丝
菠萝丁拌黄瓜
粉皮拌肉丝
红油白肉
芥末白肉
蒜泥白肉
酸菜拌白肉
卤猪头肉
凉拌猪耳丝
卤猪舌
炝猪心片

第一图书网, tushu007.com

卤猪肝
炝猪肝
白切猪肝
黄瓜拌猪肝
炝肚仁
凉拌肚丝
蒜香肚丝
麻辣肚丝
芥末肚丝
清拌腰丝
凉拌腰片
温炝腰丝
卤猪肺
凉拌猪肺丝
卤猪蹄
肉皮凉冻
凉拌猪皮丝
凉拌牛肉
五香牛肉
凉拌羊肉丝
麻辣羊肚丝
五香酱驴肉
香辣狗肉丝
红油拌鸡丁
凉拌鸡丝
凉拌鸭片
凉拌鸭掌
茶蛋
鸡蛋沙拉
咸鸭蛋拌南豆腐
青椒拌皮蛋
拌鱼丝
凉拌鳝丝
拌鱿鱼
凉拌墨鱼丝
凉拌章鱼片
拌虾片
黄瓜拌海蜇
凉拌三丝
海味三丝
麻辣蜇皮
蒜泥拌海白菜
青韭拌鲜蚶
拌海蜇
拌海参
清拌海带丝
黄瓜拌海带丝

第一图书网, tushu007.com

黄瓜拌海螺
红油螺片
豆豉鱼冻
白斩鸡
Part 2 河海鲜类
黄豆炖鳝鱼
西兰花魔芋煮鲑鱼
五柳海鱼
醋熘草鱼丁
清蒸鲈鱼
酱烧鲈鱼
家常黄鱼
糟溜鱼片
红烧带鱼
菊花鲈鱼
家常草鱼片
软溜草鱼段
干煎黄鱼
酱烧带鱼
蛤蜊氽鲫鱼
酱爆鲤鱼丁
豆瓣鲫鱼
清烩鲈鱼片
珍珠鲤鱼
葱油鲫鱼
干烧黄花鱼
清蒸带鱼
盐爆鱿鱼卷
辣炒鱿鱼丝
砂锅胖头鱼
鲇鱼炖茄子
干烧胖头鱼
茄汁鲇鱼片
韭菜炒鱿鱼
茄汁草鱼片
炖奶鲫鱼
醋烧鲇鱼
鱿鱼三鲜
糖醋带鱼
大蒜鲇鱼
剁椒鱼头
葱辣鱼条
清蒸鱼头
芙蓉鲤鱼片
木耳香葱爆河虾
富贵花开
鱼香大虾

第一图书网, tushu007.com

腰果虾球
爆炒虾仁
龙井虾仁
虾仁豆腐
番茄焖明虾
蝴蝶虾
川味蟹
五味煎蟹
炒芙蓉蟹黄
蟹肉西兰花
青蒜黑椒爆牡蛎
五彩鲜贝
牡蛎南瓜烙
蛏干烧肉
韭菜炒蛏肉
芙蓉蒸海鲜
鱼香鲜贝
鲜贝冬瓜球
锅塌鲜蛏
豉椒蛏子
Part 3 畜肉类
西蜀肥肠
胡萝卜炒猪肝
豆苗爆腰花
生炒猪肝
红烧内脏什锦
叉烧肉
双椒肉
炒勺子肉
肝片炒黄瓜片
青椒炒猪肚
红花狮子球
鱼香肝片
抓炒里脊丝
爆炒肝尖
双椒爆腰花
怪味肚丝
滑炒里脊丝
三鲜肉丝
酸辣蹄筋
盐菜回锅肉
二冬炒肉片
冬菇猪舌
炝腰花
凉爽肉片
椒盐猪肚
水晶肘子

酱爆肉条
鱼香酥肉
酸菜炒猪肝
肥肠炒韭菜薹
兰花肚丝
橙汁排骨
香菇炒猪肝
合川肉片
琉璃肉丸
炸荸荠肉卷
黄瓜炒腰花
蒜烧肚条
苦瓜炒猪肝
锅烧大肠
椒盐芝麻肉
滑炒三色肉片
冬笋肝丝
炒麻辣猪肚
龙江小炒肉
清炒腰花
京酱肉丝
三色炒肚片
焦炸肥肠
蒸猪蹄
红烧大肠
酸辣腰花
芝麻腰片
火爆腰花
蒜炒五花肉片
芙蓉杂烩
炒香舌片
酸菜肉丝粉条
红辣椒炒肚尖
双色肉丝
爆炒腰花
什锦肉丝
笋丝炒里脊
香菜炒肚仁
竹笋辣爆猪脆耳
玉兰猪耳
洋葱炒肉片
莲花肉丝
滑炒五彩腰花
油爆双脆
素炒里脊
椒盐里脊
白菜炒猪肝

第一图书网, tushu007.com

抓炒腰丝
韭菜炒猪肝
芫爆里脊片
双椒韭黄炒腰柳
豉椒肉丝
菜心炒猪肝
油爆双花
黑三剁
米椒爆蹄筋
西芹鸡丝炒牛柳
酱汁牛肉
芹香牛肉丝
香菜牛肉丝
爆炒牛肉
家常咖喱小牛排
麻辣牛肉
豉汁牛肉
芦笋牛肉
泡菜牛柳
大枣牛肝汤
薄脆牛肉
啤酒炖牛肉
鱼香牛肉丝
青豆牛肉末
芝麻牛肉干
咸菜炒牛肉
蒜片牛肉
豉椒炒牛肉
葱头牛柳
酱爆牛肉
鲜笋炒牛肉
南瓜炒牛肉片
五彩牛肉丝
蚝油牛肉
香菜爆百叶
干煸牛肉丝
小炒牛肉丝
生炒牛肚
茄汁牛肉
麻辣羊肚丝
板栗红枣烧羊肉
豆豉羊肉
紫苏百合炒羊肉
滑炒羊肉丁
麻辣羊肝花
葱椒爆羊肉丁
酱爆羊肉

第一图书网, tushu007.com

芝麻羊肉丝
醋熘羊肉片
笋爆羊肚
家常羊肉丝
奶汁羊里脊
宫保兔丁
核桃兔丁
青椒兔柳
陈皮兔肉
五香狗肉
香菜狗肉丝
花椒兔丁
滑炒狗肉片
清炒狗肉丝
酸辣狗肉
五香酱驴肉
番茄鹿肉
炒兔丝
金银鹿肉
红枣兔肉
冬笋鹿肉丝
豆豉烧狗肉
滑炒花生兔肉丁
酸辣兔丝
葱头兔丁
葱爆兔片
扒狗肉条
香辣鸡脆骨
山椒小滑鸡
Part 4 禽蛋类
酱爆鸡丁
炒芙蓉鸡片
玉米鸡蓉
五香脱骨鸡
松仁鸡米
干煸鸡丝
贵妃鸡翅
清炖双冬鸡腿
滑炒鸡片
沙锅菠萝鸡腿
麻辣鸡腿
怪味鸡丝
宫保鸡丁
蜇皮鸡片
醋熘鸡丁
烩鸡翅
莴笋炒鸡丁

魔芋烧鸡翅
青椒鸡丝
咖喱鸡丁
清蒸红汤鸡翅
啤酒鸡翅
泡椒鸡丁
蜜汁鸡腿
酱汁鸡肝
油爆鸡丁
香酥鸡腿
芦笋爆鸡丁
香酥鸡翅
花雕鸡翅
鸡腿菇炒鸡片
香炸鸡串
金针菇炒鸡肝
醋烹鸡块
九味鸡
酸椒炒鸡丁
冬笋鸡丝
腊鸭肉滑鸡条
熘炒鸡片
炒鸡片
京葱煮鸡翅
陈皮炖鸡翅
百合熘鸡片
辣爆鸡肝
苦瓜煮鸡腿
菊花鸡片
酱爆熏鸡片
碎米鸡丁
果粒鸡蓉
柠檬鸡块
腰果胡萝卜鸡丁
红枣炖鸡
甜木瓜炒乌鸡丁
糟溜鸡肝
炸鸡块
脆皮鸡卷
山楂煮鸡翅
豌豆鸡丁
菠萝鸡丁
蒜薹鸡丝
熏鸡
豆苗鸡丝
蚝油鸡翅
锅贴鸡片

第一图书网, tushu007.com

蒸浸鸡腿
香滑鸡球
生炒仔鸡块
豉椒鸡片
家常鸡块
腰果炒鸡丁
辣椒油鸡翅
氽玻璃鸡片
麻辣鸡翅
香炸鸡排
滑炒枸杞鸡仁
芽菜鸡丝
栗子鸡块
麻辣鸡串
蚝油滑鸡条
柠檬鸡翅
果汁鸡
蒜末煎鸡翅
蘑菇鸡片
红烧鸡块
酱爆鸭肉丁
炒全鸭
糟溜鸭肝
菠萝炒鸭片
怪味鸭丝
姜炒鸭片
炒辣子鸭块
糖醋鸭块
鸭腰烧口蘑
栗子炒鸭
豆苗鸭丝
家乡炒鸭肠
泡椒鸭片
滑炒鸭丝
炒鸭肠
干煸鸭丝
香辣鸭条
果汁鸭片
芦笋炒鸭舌
青椒炒鸭片
家常鸭块
笋炒鸭片
扒鹅掌翼
酸梅蒸鹅
黄焖鹅块
烧花椒鹅
腐乳米粉蒸鹅

第一图书网, tushu007.com

清蒸鹅掌
清炖鹅块
胭脂鹅脯
芙蓉干贝
油淋鸽子
Part 5 素菜类
葱烧薯条
蜜汁山药
素四宝煲
香芋卷
糊辣白萝卜
美味素鳝
金针菇炒胡萝卜
清炒菜心
炒脆丝
清炒蕨菜
香菇豆泡
西红柿菜花
炸香椿
菇笋烧菜心
双耳炒菠菜根
油辣香菇
什香菜
炒果味豆芽
甜椒蒜薹
奶酪土豆饼
吉祥如意
清汤白菜豆腐卷
豌豆烧茄子
葱油土豆泥
麻辣干笋丝
黑木耳炒芹菜
农家炖三色
素炒香芹
熏干圆白菜
豆豉鲜草菇
洋葱炒土豆片
清炒荸荠
炸冬瓜丸子
麻酱三丝
巧炒豆渣
番茄丝瓜
麻酱茭白
笋肉炒菠菜
煮三冬
菜心油豆腐
素炒三丝

第一图书网, tushu007.com

酸辣萝卜
三鲜扒猴头蘑
素三鲜炖豆腐
芝麻豆腐
蒜茸鸡毛菜
西芹胡萝卜
素回锅肉
地三鲜
炒牛蒡
土豆炖南瓜
花生牛奶炖银耳
豆瓣酱炒鲜菇
老干妈烧茄子
清炒西兰花
桂圆素虾仁
咸蛋黄炒南瓜
萝卜干炒豌豆
枸杞炒豌豆
滑炒素肉片
果珍薯丁
日本脆皮豆腐
茭白金针菇
糖醋红柿椒
素鸡花生仁
青椒南瓜
素炒苋菜
麻辣明笋丝
炝豆腐
家常茄子炖土豆
素排骨
清炒百合黄瓜
豉香苦瓜
葱油尖椒土豆丝
清炒西芹
红烧平菇
酸辣青椒
炒素虾仁
清炒胡萝卜丝
奶汤炖豆腐
清炒马蹄
扒素双菇
红烧藕丸
奶汁丝瓜
生煸青椒
蒜薹炒豆腐干
金钱豆泡
烧素四宝

第一图书网, tushu007.com

炒红薯乳瓜
冬菜苦瓜
茄汁香芋卷
荸荠炖银耳
香菇酸菜末
清炒莴苣叶
平菇炒核桃仁
罗汉上素
豆豉南瓜炒咸蛋黄
油吃麻辣茭白
甜椒炒丝瓜
茭白炒蚕豆
烩烧茄子
松子菠菜
韭黄干丝
沙茶牛蒡
烧二冬
土豆炖茄子尖椒
红烧香芋块
拔丝荸荠
三素合炒
鸡油丝瓜
素烩五圆
海米炒苋菜
炒素什锦
沙茶四宝
香酥豆腐
金针菇炒小青菜
酸辣土豆丝
红薯炒玉米粒
豆芽油皮卷
滑炒腐竹瓜片
绿茶娃娃菜
栗子香菇
炒豆腐松
黄油煎红薯
奶汁白菜
炸胡萝卜豆腐丸
酱烧椒片冬笋
炒四色豆腐
椒油苋菜
清香小炒
番茄煮鲜菇
炒红椒扁豆
青豆炒茭白
水炒凤梨
红花绿叶

第一图书网, tushu007.com

沙锅炖豆腐
百合煮香芋
莲蓬豆腐
雪里蕻烧茭白
炒素三丝
桂花萝卜
青豆菜花
干烧冬笋
瓜片夏贝黄
炖三鲜豆腐
清蒸鸡蛋羹
清蒸藕丸
豉汁熬豆腐
拔丝芋头
蜜汁红芋
糖醋菜花
珊瑚金钩
蘑菇菜心
熘土豆丝
芥蓝腰果炒香菇
鱼香茄子
炒三泥
熏干炒芹菜
鲜蘑烧扁豆
香菇橄榄笋
清炒生菜
干煸黄豆芽
酸辣瓜片
蒜蓉空心菜
白玉红油豆腐
姜汁苋菜
清蒸冬瓜盅
双扣相蒸
素牛肉
雪菜笋丁
五彩土豆丝
怪味茄子
藕断丝连
溜翡翠片
炝炒西红柿
酒糟炒芋丝
南乳冬瓜方
冬菇烧豆腐
黑木耳炒山药
西红柿炒香菇
香菇炒菜胆
炒茄泥

第一图书网, tushu007.com

炒二冬
核桃仁香油生菜
奶油菜心
鱼香茭白
辣汁茄丝
金壳红玉
油浸鲜蘑
清炒豌豆苗
鲜蘑菠菜
熘土豆青椒片
干烧四季豆
熘莴笋丁
桃仁炒韭菜
脆炒马蹄
蛋皮炒丝瓜
素蚂蚁上树
酥皮香椿
蒜蓉蕨菜
甜辣白薯丝
糖汁烧茄子
香脆四季豆
烧拌辣椒
糖醋圆白菜
炒辣味丝瓜
雪里蕻炒冬笋
茄汁荸荠
炖五香黄豆
酸菜煮芋头
蘑菇炖豆腐
清炒马蹄
油吃黄瓜
尖椒黄瓜条
三鲜花干
椒乳茼蒿
三下锅
蚕豆春笋
清炒菠菜
椒香四季豆
蒜香圆白菜
腐竹鲜蘑
清炒山药丝
生煸豆荚
黄豆芽烧豆泡
宫保素鸡丁
芙蓉豆苗
青椒炒腐竹
多彩金针菇

第一图书网, tushu007.com

黄蘑素鸡
麻辣白菜卷
鲜蘑莴笋尖
芦蒿炒蚕豆
瓜仁西葫芦
豆腐干炒豌豆
蒜蓉菠菜
黄瓜素肉丝
红椒金菇炒豆芽
回锅豆腐
豆苗炒荸荠
烧熘土豆片
爆炒豆腐
芦蒿炒香干
酱炒西葫芦
土豆粒炒蚕豆
豆豉春笋
笋干炒蕨菜
糟煎茭白
炒双笋丝
酱爆蕨菜
香干白菜丝
荠菜熬荸荠
炖山药
三色豆芽
Part 6 甜品类
蜜烧红薯
糖拌花生米
虎皮核桃
脆皮红枣
水晶菠萝
夹沙红果
蜜汁香蕉
拔丝苹果
附录：饮食搭配宜忌1200例

章节摘录

版权页： 插图： Part1 凉菜类 时蔬青木瓜沙拉 原料 青木瓜200克，洋葱100克，胡萝卜75克，去皮花生米50克，薄荷叶2片，意大利香草沙拉汁30克，白糖10克。
制作步骤 1 青木瓜、洋葱、胡萝卜都去皮清洗干净。
切成细丝。
2 去皮花生米炒熟，压碎备用。
3 将所有主料混合在一起，放入香草沙拉汁、白糖调味搅拌均匀，撒上薄荷叶即可。
成品标准 菜品色泽明快，大方；清脆爽口，鲜咸微辣。
制作要领 主料要确保新鲜，加工后的主料要控干水分。
否则易出汤，影响质量。
炝拌黄豆芽 原料 黄豆芽250克，黄瓜50克，熟花生油15克，盐3克，花椒3克，葱末5克，姜末2克，干红辣椒丝少许。
制作步骤 1 将黄豆芽掐去根、须，放入清水盆中漂去豆皮，洗净后投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分，切成2—3厘米的段（短的可不切），放入盘内；黄瓜洗净，切开去瓤，再切成1 厘米见方的小丁，用盐暴腌一下，挤去盐水；干红辣椒洗净，切丝（也可用油炸酥）。
2 锅架火上，放油烧至100°C，下入花椒，炸出香味，取出花 椒不要，即成热花椒油。
3 将腌好的黄瓜丁放在豆芽上，加葱末、姜末、干红辣椒丝， 浇入热花椒油，略焖片刻，再加入盐拌匀即可。
成品标准 菜品色泽明快，清淡爽口，鲜咸微辣。
制作要领 焯水后的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味，热油一定要浇在干椒上才够香味。
香糟黄豆芽 原料 黄豆芽250克，香糟半碗，精盐半汤匙，料酒1汤匙。
制作步骤 1 先将豆芽的根、须掐去，用水漂去豆皮，清洗干净；放入开水锅中焯水至断生，捞出沥水，趁热撒上精盐拌匀，腌1小时，滤去盐水，放在砂锅中铺平。
2 香糟用盐、料酒拌匀，装入干净的纱布袋内，然后将香糟袋铺盖在豆芽上面，将砂锅盖盖严。
3 待两天后去掉香糟袋，将糟好的豆芽装入盘内即可。
成品标准 菜品鲜咸爽口，酒香味浓。
制作要领 要用香糟袋把豆芽全部盖往；曩季操作需冷藏。
凉拌双色花生 原料 花生米300克，胡萝卜150克，小黄瓜1根，红辣椒1个，八角4粒，一品鲜酱油5克，精盐10克，香油2克，葱段、姜块各25克，花椒油3克。
制作步骤 1 花生米洗净；胡萝卜削皮，与小黄瓜切成跟花生米一样大小；红辣椒切末。
2 锅中放清水、花生米、八角、精盐、葱段、姜块烧沸，改小火焖30分钟；再加胡萝卜丁煮2分钟，捞起沥干。
3 将花生米、胡萝卜、小黄瓜、红辣椒盛盘，加入一品鲜酱油、香油、花椒油调味拌匀即可。
成品标准 菜品红绿相映，成鲜清淡，脆嫩爽 制作要领 煮好的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味；煮主料时要掌握好火候不能过火，否则口感不脆。
黑椒芦笋拌双椒 原料 青椒、红椒各l00克，芦笋l50克，橄榄油1大匙，盐2克，黑胡椒粉2克。
制作步骤 1 将青椒、红椒去蒂、籽及筋，切成5厘米长的条；芦笋去老根切成5厘米长的段。
2 青椒、红椒、芦笋分别焯水投凉备用。
3 主料加盐、黑胡椒粉、橄榄油拌匀即可。
成品标准 菜品色泽亮丽，咸鲜味美，清脆爽口。
制作步骤 拌菜过程中一定要掌握一个重要环节，就是先放盐略拌一下把渗出来的水分倒掉再放其它调料，最后加油再略拌一下，否则不入味。

编辑推荐

《精选大众家常菜1888例》特别编写饮食宜忌内容千余例，让您的家庭饮食生活更科学更健康。
全书配精美彩色图片，方便读者学习使用。
超值赠送价值15元VCD光盘，轻松学厨艺。

第一图书网, tushu007.com

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