

<<精选大众家常菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选大众家常菜1688例>>

13位ISBN编号：9787501968060

10位ISBN编号：7501968063

出版时间：2009-2

出版时间：轻工

作者：甘智荣

页数：256

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>

<<精选大众家常菜1688例>>

内容概要

999道家常菜肴，188款养生汤粥，115例主食小吃，386个营养功效。

《精选大众家常菜1688例》为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，助你成为最受欢迎的巧主妇。

《精选大众家常菜1688例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐阅读。

<<精选大众家常菜1688例>>

作者简介

甘智荣，中国烹饪大师，国际烹饪大赛评委，雕刻大师，从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站（www.zhirongcook.com）的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作

<<精选大众家常菜1688例>>

书籍目录

PART1 大众菜品 家常炒菜小诀窍 做菜时放调料的学问 怎样留住蔬菜营养 做菜的禁忌 拌白菜心 芥末白菜墩 百叶烧白菜 开水白菜 油渣白菜 合烧杂菜 油豆腐炖白菜 干贝炖白菜 辣圆白菜 虾米煮娃娃菜 虾皮拌圆白菜 蒜蓉生菜 凉拌茼蒿 素炒三鲜 美味油菜 烧青菜 草菇菜心 虾米红菜羹 脆炸菠菜 肉丝韭菜 清炒韭黄 泡椒拌韭黄 五彩素丝 炒水芥 芥蓝藏宝 泡椒雪里蕻 酸青菜 鸡蛋炒黄花菜 美味大头菜 火爆大头菜 麻油榨菜 榨菜拌腐竹 芥菜春卷 拌芥菜香干 蕨菜炒豆干 拌山野蕨菜 香椿炒豆腐 脆皮香椿 菜花炒蛋 凉拌菜花 菜花炒素虾仁 菜花烧豇豆 笋片菜花 番茄炒菜花 萝卜炒菜花 香菇炒菜花 清炒西兰花 菜花炒素肠 糖醋尖椒 泡辣椒 青椒炒豆腐干 酥炸番茄 干椒炒苦瓜 芦荟炒苦瓜 风味炒苦瓜 苦瓜炒百合 苦瓜炒蛋 苦瓜炒藕丝 龙眼苦瓜 黄椒炒丝瓜 丝瓜青豆 芙蓉丝瓜 丝瓜炒豆腐干 双丸烩丝瓜 虾米丝瓜 龙眼爆丝瓜 南瓜炒年糕 油浸南瓜 生火局南瓜 豆豉炒南瓜 葱白炒南瓜 绿豆南瓜 南瓜夹火腿.....PART2 大众主食PART3 大众粥品PART4 大众汤饮

<<精选大众家常菜1688例>>

章节摘录

插图：美味上海青【原材料】青菜10棵、冬笋50克、虾仁50克、水发香菇50克、熟火腿25克【调味料】盐、味精、水淀粉各适量【做法】青菜洗净，把菜心削成圆锥形，菜叶切成三角形；虾仁洗净，沥干，用盐、水淀粉浆好；冬笋、火腿分别切片；香菇切片。

菜心入油锅炒透，捞出沥油。

鲜汤、菜心、笋片、火腿、香菇加盐入锅烧透，放味精，用水淀粉勾芡，淋上油。

菜头朝外，菜叶朝里摆成圆形装盘，放上滑油至熟的虾仁即可。

烧青菜【原材料】青菜心12棵【调味料】盐适量【做法】将青菜心修整一下，用盐抹均匀，放30分钟。

锅中倒入适量色拉油烧热，放入青菜心焐至断生，捞出沥干油。

锅中油倒开，放入青菜心，用中小火靠于变色即可。

【烹饪提示】青菜不宜生食，食用前应先用水焯一下。

草菇菜心【原材料】菜心300克、草菇100克【调味料】盐、胡椒粉、淀粉各适量【做法】菜心洗净，焯水后用冷水浸凉，捞出后沥净水分，用刀修理整齐；草菇去蒂洗净。

汤锅置火上，添适量奶汤，下入白菜心，用盐、鸡精、胡椒粉调好口味，移至小火上烧五分钟，使菜心烧至入味；用筷子将菜心捞出，整齐地摆在盘内。

再将草菇倒入烧菜心的汤内烧透，用水淀粉勾成薄芡，淋些鸡油，浇在烧好的菜心上即可。

虾米红菜薹【原材料】虾米20克、菜薹200克【调味料】盐2克、味精1克【做法】先将虾米用水泡发，洗净；菜薹洗净，切成段。

锅内放少许油烧热，将虾米、菜薹下锅迅速煸炒。

放入盐、味精调味，出锅装盘即可。

【营养功效】此菜富含铁质，能补血顺气、化痰下气、祛淤止带、解毒消肿，还有活血降压的功效。

脆炸菠菜【原材料】菠菜250克、脆皮糊150克【调味料】椒盐、色拉油各适量【做法】将菠菜洗净，沥干水分待用。

将菠菜放入脆皮糊中，加椒盐拌匀。

将裹匀脆皮糊的菠菜放入油锅中炸熟即可。

【营养功效】此菜既有益气补血、降压的功效。

<<精选大众家常菜1688例>>

编辑推荐

《精选大众家常菜1688》由大众小炒、大众主食、大众粥品、大众汤饮等四大部分组成。全书菜例众多，既有李鸿章杂烩、他似蜜、腊味合蒸等众所周知的名菜名点，又有农家煮芋头、小炒肉、炒年糕片等普通的家常菜肴。全书菜品不仅大众家常而且兼顾南北，又有国家领导人专职保健医生胡维勤分析菜的营养功效。

<<精选大众家常菜1688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>