

<<精选家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜>>

13位ISBN编号：9787501982608

10位ISBN编号：7501982600

出版时间：2011-7

出版时间：轻工

作者：舒畅

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>>

### 内容概要

本书选取了100余道最经典的家常菜谱，分为蔬菜篇、畜肉篇、禽肉篇、水产篇、菌菇豆蛋篇，每道菜均给予热量及星级划分，指导读者更好地控制热量摄入，吃得更营养、更健康。

同时本书还设置了大厨支招、营养师叮嘱、主妇心得三个栏目，于每道菜给予读者最贴心的烹饪、营养及相关知识指导。

菜品选取家常、经典，实惠实用，从内容到形式秉承简单、轻松的风格，让读者轻松掌握做菜要领。

<<精选家常菜>>

书籍目录

PART 1 畜肉篇

鱼香肉丝  
回锅肉  
干炸里脊  
小炒五花肉  
排骨海带煲  
香酥排骨  
翡翠腊肉  
木樨肉  
红焖肉  
熘肝尖  
青椒炒大肠  
香辣猪腰  
辣炒牛肉丝  
干煸牛肉丝  
黑椒牛柳  
黄瓜炒牛肉  
土豆烧牛肉  
板筋菜心  
辣炒牛百叶  
葱爆羊肉  
家常炒羊肉  
孜然羊肉  
手抓羊肉  
酱香羊肉  
川味羊排  
沙锅羊排山药  
羊杂汤

PART 2 禽肉篇

香辣鸡块  
红烧鸡块  
辣子鸡块  
宫保鸡丁  
蛤蜊炒鸡  
小白菜炒鸡丝  
香菇炖鸡  
甘薯煲鸡块  
老干妈炒翅尖  
可乐鸡翅  
家常焖翅根  
红烧鸡脖  
家常风味鸡心  
酱焖鸭块  
香酥鸭  
烤鸭焖青瓜

<<精选家常菜>>

青蒜炒鸭肉  
子姜爆鸭  
蒜苗炒鸭丝  
滋补鸭  
补血鸽子汤  
羊肚菌乳鸽汤  
洋参乳鸽汤  
沙锅杏鲍菇煲白鸽

PART 3 水产篇

清蒸鲈鱼  
红烧鳗鱼  
油泼鲤鱼  
番茄糖醋鲤鱼  
红烧带鱼  
清蒸武昌鱼  
熘鱼片  
韭香凤尾  
香酥鲫鱼  
清蒸鳝鱼  
蒜烧鲢鱼  
剁椒鱼头  
清蒸黄花鱼  
西湖醋鱼  
菜心拌银鱼  
鱼块豆腐汤  
油焖大虾  
萝卜丝炖虾  
西葫芦爆扇贝  
芦笋爆北极贝  
风味蒜香海蛰  
圆白菜炒蛤蜊  
海带蛤蜊汤  
芹菜爆鱿鱼  
金葱爆章鱼  
韭菜墨鱼仔  
葱拌墨鱼  
避风塘炒蟹  
葱烧刺参  
大众拌海肠

PART 4 蔬菜篇

地三鲜  
韭菜炒豆芽  
蒜蓉油麦菜  
蒜香菠菜  
炝炒圆白菜  
醋熘白菜  
蚝油生菜

<<精选家常菜>>

虎皮尖椒  
清炒山药  
清炒牛蒡  
油焖春笋  
酸辣土豆丝  
清炒豌豆苗  
清炒芦笋  
家常茄子  
莴笋炒蒜黄  
糖醋小萝卜  
糖醋胡萝卜  
蒜蓉茼蒿  
辣拌空心菜  
炒西葫芦  
凉拌藕片  
蒜蓉苦瓜  
海米冬瓜  
清炒荷兰豆  
干煸豆角  
蒜蓉西蓝花  
番茄菜花  
松仁玉米  
麻辣豇豆  
金钩炒丝瓜

PART 5 菌菇豆蛋篇

猴头菇炒菜心  
素炒金针菇  
金针菇拌黄瓜  
香菇爆两样  
油焖鲜香菇  
杏鲍鸡蛋汤  
口蘑炒草菇  
青瓜炒群菇  
酸甜平菇  
红烧猪肚菌  
草菇面筋  
滑子菇炒青豆  
鲜蘑烩豌豆  
口蘑炒腐竹  
茶香木耳  
木耳炒虾皮  
拌双耳  
香椿炒鸡蛋  
海带芽煎蛋  
肉末蒸蛋  
回锅蛋  
锅塌豆腐

<<精选家常菜>>

红烧日本豆腐

麻婆豆腐

鸡刨豆腐

家常干丝

油豆腐炒黄豆芽

<<精选家常菜>>

编辑推荐

为都市白领提供最倾心的美食享受，吃出健康，品出美味！

最常见的食材、最家常的做法；好学易做的经典美食，百吃不厌！

这本《精选家常菜》由舒畅编著，全书分为五个部分，介绍了畜肉、禽肉、水产、蔬菜、菌菇豆蛋类家常菜的制作方法，书中还收入了每道菜的烹饪要点，部分菜品还有美食链接。

<<精选家常菜>>

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>