

<<家常菜大精选>>

图书基本信息

书名：<<家常菜大精选>>

13位ISBN编号：9787506484862

10位ISBN编号：7506484862

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：丁海涛

页数：208

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>

<<家常菜大精选>>

内容概要

本书将最常用的食材进行分类，分步详解这些食材的家常做法，并介绍了家常凉菜、汤羹、主食等实例，分类详细。

书中还特别列举了适合某些特定人群的营养食谱，如为孕妇、儿童、老人、病人等人群精心打造了数款营养佳肴。

此外，书中还精选了多款针对不同季节的营养食谱。

《家庭生活典藏系列3：家常菜大精选》烹饪食材常见，步骤讲解详细，即使是厨房新手也能对照《家庭生活典藏系列3：家常菜大精选》轻松烹制出美味佳肴，是一本实用性、操作性强的家庭必备菜谱书籍。

作者简介

丁海涛

国家高级技师，研究生学历

现任北京神农庄园酒店副总经理兼行政总厨、河北神农庄园酒店副总经理

2002年10月在二炮驻京机构烹饪大赛荣获二等奖

2003年4月荣获第二届东方美食国际大奖赛特金奖

2004年12月荣获第五届全国烹饪大赛二等奖

2005年4月荣获第三届首都营养美食“海德杯”金奖

2006年4月荣获第二届“药都樟树杯”中华美食养生技

术交流大赛个人全能金奖，同时荣获“世界药膳美食名师”称号

2006年12月被评为“京城名厨八大风云人物”之一，被录入《北京当代名厨大典》

2007年10月获得劳动和社会保障部颁发的“营养配餐师”资格证

2007年12月获得国家级评委资格证书

2008年12月参加全国第六届烹饪大赛荣获银奖

2009年7月被聘为河南省鹤壁市技术职业学院客座教授

2009年9月被中国饭店协会授予“中国烹饪大师”称号

2009年10月被中国饭店协会授予“中国名厨”称号

2010年10月参加韩国“大长今”杯世界养生菜大赛荣获个人特金奖

2011年9月参加第四届全国创新菜大赛，荣获金奖

2005年至今，多次在北京电视台、北京移动传媒等多家媒体进行报道，并与电视台“天天饮食”栏目组合作录制《食尚神农，健康美食》节目

<<家常菜大精选>>

书籍目录

Part1 日常食材

猪

小酥肉

尖椒炒猪头肉

小炒腊猪嘴

尖椒炒肉丝

辣子肉皮

菜头炒腊肉

韩式糯米排骨

菠萝咕口老肉

一品香芋肉

沙锅猪尾

农家小炒肉

九转大肠

糖醋里脊

梅菜扣肉

川西白肉

干豆角炒肉丝

小炒拆骨肉

红烧肉

黄瓜拌猪肚

豆芽酥肉

辣霸肘子

翠花排骨

熘肥肠

锅包肉

腊肉荷饼

酱龙骨

河南烩菜

笋瓜炒猪舌

腊味三蒸

辣炒猪头肉

青椒炒猪脚皮

咸菜炒肉丝

翠花酸菜

牛

辣拌黄牛肉

麻辣牛肉

烤笋炒牛肉丝

红烧牛鞭

山椒牛脯

中式牛柳

风味牛肚

清蒸牛肉丸

夫妻肺片

<<家常菜大精选>>

板栗烧牛尾
五香酱牛肉
麻辣炒牛肚
水煮飘香牛肉
杏汁焗牛柳
极品牛头肉
香菜拌牛肉
黄焖牛筋
香芋牛尾煲
豆花嫩牛柳
小炒腊牛肉
辣炒腊牛肉
农家肉拌菜
牙签牛肉
干香牛肉
冬瓜牛尾锅
金秋牛肉
羊
风味羊肉卷
红烧羊肉丸子
小炒黑山羊肉
牙签羊肉
凤眼羊肝
红焖羊肉
川椒羊肚
葱爆羊肉
凉拌羊头肉
土豆炖羊肉
扒羊腿
炒烤羊肉
手抓羊排
菊花羊腿
酒醉羊肉
香羊排
五香羔羊肉
秘制羊排
鸡
竹笋拌土鸡
口水鸡
重庆辣子鸡
香菇烧鸡翅
宽粉炖土鸡
竹网跳跳骨
香辣掌中宝
干禧干锅鸡
泰椒南乳骨
煌烧鸡翅

<<家常菜大精选>>

大盘鸡
白切鸡
盐焗凤爪
板栗烧鸡翅
鸡丝凉皮
苦瓜菠萝炖鸡
酸辣鸡肫
可乐鸡翅
农家藤椒鸡
凤腿鲜鱿
湘味土鸡
剁椒蒸仔鸡
鸭
真味鸭舌
香拌鸭肫
蛋黄鸭卷
飘吞鸭
豆豉炒鸭肠
糟熘鸭三白
香卤鸭肫
秘制鸭
泡椒鸭血
酱香鸭肫
湘西陵武鸭
泡菜拌鸭肝
椒盐鸭下巴
五香卤鸭舌
辣拌盐水鸭
板栗烧仔鸭
麻辣膀丝
酱鸭舌
焖仔鸭
酱香鸭头
香椿苗菊花拌鸭肫
大肠鸭血汤
鱼
开胃鱼头
水煮鱼
小葱辣拌鱿鱼丝
葡萄鱼
香煎带鱼
糖醋鲤鱼
特色双味蒸鱼
外婆鲢鱼
酱焖黄颡鱼
火焙鱼
小银鱼拌果仁

<<家常菜大精选>>

香煎银针鱼
黄金鱼头王
葱油鲈鱼
红油鱼块
香煎秋刀鱼
香煎多宝鱼
鲫鱼煮荷饼
外婆菜煮黄颡鱼
黑鱼火锅
酸辣墨鱼仔
柠檬红枣炖鲈鱼
川府泼辣鱼
西湖醋鱼
宁式鳊丝
红豆鲳鱼
腊八豆蒸鲳鱼
丁香鱼拌苦苣
芙蓉煎鱼饼
海苔黄鱼脯
鲫鱼蒸水蛋
青苹果炖黑鱼
香菇火腿蒸鳊鱼
香煎黄花鱼
松子鳊鱼
农家小河鱼
酸辣鱼皮
霸王鸳鸯蒸鲈鱼
虾、蟹、贝类
韩式盐焗虾
鲜虾沙拉寿司
油菜蟹肉
辣子串烧虾
鲍汁扣海螺
木瓜三鲜炒虾球
龙井虾仁
椒盐皮皮虾
虾肉酿黄瓜
青菜煲螃蟹
虾干爆鸡毛菜
鱼腥草鲜虾球
孜然烧花蟹
风味辣河虾
香芋蛤蜊煲
吉利龙虾球
椒盐虾仔
灌汤虾球
尖椒螺蛳肉

<<家常菜大精选>>

红咖喱鲜虾法棒
美味茶香虾
豉椒炒蛭子
咸蛋黄中虾
潮式腌虾
芝士焗龙虾
盐焗重皮蟹
蔬菜
油炆菠菜
紫茄鸭肝焗大蒜
大拌菜
鱼香银芽
双脆响铃
粉蒸三蔬
腊八豆蒜苗炒藕丁
豇豆炒茄子
沙锅扁豆丝
鱼香瓜条
钵子土豆
蚂蚁上树
三鲜萝卜丸子
雪菜炒粉皮
榄菜四季豆
蟹肉扒双蔬
拔丝甘薯
白椒黄花菜
黄金土豆
美味白菜
祥子炒粉条
辣味干豇豆
白菜心拌茴香苗
小炒茄子
什锦青豆
菜心烧荸荠
奶香芝士焗金瓜
香干马兰头
炆拌黄花菜
橙汁娃娃菜
地三鲜
炆拌萝卜块
双冬菜心
尖椒毛豆炒虾干
雪菜煮毛豆
剁椒小芋头
东北老虎菜
青椒拌百合
葱油莴笋

<<家常菜大精选>>

雪菜酿土豆
豆角炒肉末
蒜蓉西洋菜
八宝菠菜
菠萝百合炒苦瓜
拌千丝菠菜
炒合菜
蛋
百合莲子炖鹌鹑蛋
双椒荷包蛋
大酱炒蛋
珧柱蒸水蛋
西葫芦鸡蛋饼
鲜辣椒炒鸡蛋
蛤蜊煎蛋
乡村蒸水蛋
南瓜蒸蛋
野菜葱花鸡蛋饼
鹌鹑蛋焖羊肉
双耳蒸蛋皮
蚝仔煎蛋
煎肉条蛋
芋艿金蛋
尖椒松花蛋
蛋黄焗南瓜
腊八豆炒鸡蛋
豆制品
韩式煎豆腐
蒜苗肉末烧豆腐
剁椒蒸香干
巧拌豆腐丝
五彩豆腐泥
山药豆腐丸汤
风味豆腐丝
尖椒豆皮
卤汁豆腐
香椿拌豆腐
麻婆豆腐
口袋豆腐
攸县香干
豆腐卷
湘南豆腐
夹心香干煲
豉蒸豆腐
鸡汤豆腐丸子
咸菜蒸豆腐
汉堡豆腐

<<家常菜大精选>>

百叶节烧肉
辣乳拌腐竹
菌笋
蟹味菇鸡蛋汤
草菇小炒肉
牛肝菌爆牛柳
小笋炒腊肉
茶树菇炒牛柳
花菇花生煲凤爪
美味鲜菇汤
竹笋腊肉
炆拌金针菇
金针笋干
凉拌东北秋木耳
油浸香菇
鸡丝小蘑菇
红油笋尖
香芹木耳茶树菇
美味滑子菇
牛肝菌炒海螺片
擂笋子
金菇鱼条
巧拌三丝
秀珍菇烧茄子
香葱杏鲍菇一
红油秀珍菇
鲜虾爆牛肝菌
酸笋苦瓜炒火腿
肉片滑子菇
Part2 家常凉菜
萝卜拌豆苗
巧拌脆黄瓜
爽口莴笋丝
话梅芸豆
朝鲜辣白菜
果味黄瓜条
拌萝卜黄豆
家常凉皮
凉拌蕨菜
什锦蔬果沙拉
红油百叶
辣椒圈拌花生米
凉拌西葫芦
蒜蓉拌荷兰豆
毛豆拌香螺
凉拌腐竹丝
爽口海发菜

<<家常菜大精选>>

拌萝卜皮
黄瓜拌油条
黄瓜榄菜拌螺肉
韩式拌豆腐
卤味拼盘
凉拌豇豆
芥蓝拌核桃仁
凉拌黄豆
冰爽泡菜
高丽泡菜双拼
辣椒拌大头菜
豆腐干拌花生米
爽脆鱼皮
豆芽拌紫甘蓝
辣拌明太鱼
红油白菜梗
醋泡腰花
桃仁拌油菜心
三丝拌海蜇
黄瓜水果沙拉
广东泡菜
凉拌藕块
芥蓝黄瓜拌豆芽
橙汁冬瓜
凉拌三丝
炆拌土豆丝
豆皮春卷
三椒腰片
蒜味牛蹄筋
豆芽拌耳丝
泡猪耳
太白拌肘
Part 3 家常汤羹
汤
玉米煲土鸡
枸杞猪肝汤
泥鳅虾丸汤
土鸡四菌汤
银鱼韭黄汤
芡实猪肚汤
冬瓜余丸子
马蹄胡萝卜煲猪骨
淮山牛奶炖猪肉
三鲜豆腐汤
海带煲猪蹄
竹荪鸡翅汤
西蓝花香菇蟹棒汤

<<家常菜大精选>>

栗子羊肉汤

土豆海带排骨汤

疙瘩汤

香菇冬笋排骨汤

百叶猪腰汤

.....

Part4家常主食

Part5特定人群营养食谱

Part6四季营养食谱

<<家常菜大精选>>

章节摘录

版权页：插图：牛牛肉具有高蛋白、低脂肪的特点，牛肉中的肉毒碱含量很高，主要用于支持脂肪的新陈代谢，牛肉还含有丰富的矿物质和维生素等，有利于预防肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病。

我国中医认为，牛肉有补中益气、强健筋骨、滋养脾胃、化痰息风、止渴止涎的作用，适宜于气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

辣拌黄牛肉 原料：熟的黄牛肉400克，香葱30克，红椒、蒜各少许 调料：味精、豉油、红油、孜然粉各适量 做法 1.将黄牛肉切成薄滚刀块备用；2.香葱洗净切成段，红椒洗净切丝，蒜去膜洗净后剁成蓉；3.将黄牛肉和葱段、红椒、蒜蓉装入碗中，加入调料拌匀即可。

tips 黄牛肉属于温热性质的肉食，可补气、养脾胃，是气虚之人进行食养食疗的首选肉食。

麻辣牛肉 原料：牛肘肉400克，熟芝麻、熟花生米、姜末、葱花各适量 调料：丁香、桂皮、白芷、花椒、小茴香、十三香各少许，蚝油、盐、鸡精、豉油、白酒、麻辣料各适量 做法 1.将牛肘肉用钢钉反复刺透，加入姜末和除麻辣料之外的各种调料腌渍12小时；2.锅中加适量水烧沸，加入牛肘肉煮3小时，捞出压紧，放入冰箱凉透后再切成片；3.将牛肉片装入碗中，撒上熟芝麻、熟花生米、葱花，浇入麻辣料即可。

<<家常菜大精选>>

编辑推荐

11大类日常食材 猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、虾蟹贝类、蔬菜、蛋，豆制品、茵笋，囊括所有日常食材，分步详解这些食材的家常做法。

49道家常凉菜 各种食材做成的凉菜，开胃爽口。

47道家常汤羹 简单易做的营养汤羹，滋补强身。

95道家常主食 面食、粥、点心、米饭，既营养又健康。

71道特定人群食谱 儿童、孕妇、产妇、老年人、肥胖人群、三高人群、失眠人群、贫血人群、考试人群、更年期人群，针对每一人群，介绍具有独特作用的食谱。

71道四季营养食谱 春夏秋冬，根据不同的季节，推荐符合时令、气候的菜品。

<<家常菜大精选>>

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>