

<<看过必会的家常菜2000例>>

图书基本信息

书名：<<看过必会的家常菜2000例>>

13位ISBN编号：9787506490696

10位ISBN编号：7506490692

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：石玉发

页数：320

字数：350000

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>

<<看过必会的家常菜2000例>>

内容概要

本书收录了形式多样的菜品，大多数的菜品制作简单，易学，图片精美，是指导老百姓选择膳食的基础和原则。

为了合理、健康的饮食，不管工作多忙翻翻这本书，了解不同菜肴的烹调方式，根据需要，为家人亲自做的一顿热腾腾的饭菜，那就是最幸福、最美好的事情。

<<看过必会的家常菜2000例>>

书籍目录

PART1 常见食材下饭菜

- 土豆
- 土豆口蘑炖鸡
- 乡村土豆泥
- 爽口土豆丁
- 辣味煎土豆
- 醋熘土豆丝
- 豇豆
- 泡豇豆
- 菊花豇豆
- 鱼香豇豆
- 泡豇豆炒黄鱼
- 豇豆炒鸡丝
- 白菜
- 酸辣白菜
- 鲜蒸白菜心
- 醋香白菜
- 橙汁辣白菜
- 柠檬拌白菜
- 红油拌白菜
- 油菜
- 油菜蚕豆瓣
- 香菇扒油菜
- 油菜鸡汤
- 美味油菜心
- 蒜香油菜
- 韭菜
- 韭菜炒鸡蛋
- 核桃拌韭菜
- 海螺炒韭菜
- 韭菜炒香干
- 韭菜皮蛋炒肉末
- 茭白
- 茭白炒杭椒
- 茭白炒金针菇
- 咖喱茭白
- 菠萝茄汁炒茭白
- 茭白辣椒炒毛豆
- 菠菜
- 辣椒拌菠菜
- 芝麻拌菠菜
- 麻酱菠菜卷
- 莲子烩菠菜
- 肉酱菠菜
- 螺肉拌菠菜

<<看过必会的家常菜2000例>>

花生酱菠菜
菠菜蛋黄泥
炸菠菜脯
西兰花
炆炒西兰花
碧绿凤尾虾
豆腐皮
豆腐皮扣蹄筋
豆腐皮春卷
豆腐皮炒里脊丝
茄汁豆腐皮卷
豆腐皮蒸鳕鱼
冬瓜
冬瓜虾卷
冬瓜片蒸芥蓝
素烧冬瓜
草菇虾仁冬瓜
冬瓜海鲜汤
黄瓜
家常拌黄瓜
素鸡黄瓜
麻辣凉粉黄瓜
黄瓜莴笋拌海米
柠檬黄瓜条
鲜虾黄瓜烙
西红柿
草菇炒西红柿
西红柿烧荸荠
西红柿羹
西红柿鱼肉沙拉
洋葱西红柿汤
芋头烧西红柿
芹菜
芹菜炒熏干
芹菜拌干丝
芹菜猪肝煲
芝麻拌芹菜
芹菜拌腐竹
大蒜木耳拌芹菜
茄子
红烧茄子
紫茄海鲜
酸菜茄子脯
鱼香茄子
酿茄斗
苦瓜
苦瓜藕丝

<<看过必会的家常菜2000例>>

苦瓜炒荸荠
酿苦瓜
碎肉炒苦瓜
酱味苦瓜
冰镇苦瓜
莴笋
干锅莴笋
嫩姜拌莴笋条
凉拌莴笋丝
鱼腥草炒莴笋丝
香辣莴笋
豉香莴笋片
南瓜
南瓜焖饭
冰糖南瓜
素酿南瓜
蜜枣南瓜煲鸡汤
南瓜百合浓浆
胡萝卜
胡萝卜竹荪煲
胡萝卜炒芦笋
胡萝卜菠菜粥
胡萝卜炒牛肉
胡萝卜鳗鱼煲
胡萝卜橘子奶
胡萝卜甘薯球
胡萝卜水果泥
胡萝卜肉丸粥
豆腐
虾酱豆腐
鸡汁豆腐
豆腐炖鲜鱼
香菜拌油豆腐
泡菜炖豆腐
豆腐球
芝麻豆腐
什锦豆腐
芹菜豆腐羹
干烧臭豆腐
香菇
三色香菇肉
山野双珍
麻仁卤香菇
香菇杂烩
酥肉香菇炖鸡汤
金针菇
什锦金针菇

<<看过必会的家常菜2000例>>

龙须菜拌金针菇
金针菇拌绿豆芽
金针菇拌凉粉
金针枸杞煮肥牛
金针菇炒双耳
黑木耳
散花木耳
百叶炒木耳
双耳木瓜汤
木耳香葱爆河虾
白果炒木耳
爽口黑木耳
双耳爆草虾
木耳黄花鸡
木耳炒墨鱼
茶树菇
茶树菇烧五花肉
茶树菇母鸡汤
鸡蛋
鸡蛋炒苦瓜
蛋炒蟹
花式蒸蛋
蛋黄炖肉
鸡蛋炒虾
肉臊蒸滑蛋
鸭肉
软炸鸭条
红烧鸭肉
玉米鸭脯
啤酒鸭
大枣老鸭汤
猪肉
东坡肉
红煨五花肉
鸡腿菇炒腊肉
芝麻烧肉
青蒜炒腊肉
干豇豆烧肉
牛肉
牛肉焖黄豆
牛肉火锅粉
酱牛肉
辣炒牛肉
茶香牛肉
粉蒸牛肉
羊肉
连锅羊肉

<<看过必会的家常菜2000例>>

枸杞子炖羊肉
红焖羊肉煲
羊蝎子
红焖羊排
鱼羊烩鲜汤
白萝卜煲羊肉
板栗大枣烧羊肉
鸡肉
天麻炖鸡汤
莲子百合鸡汤
白切鸡
香辣鸡片
糯米蒸凤翅
泡椒鸡片
鸡丝白玉粥
荷叶包鸡
棒棒鸡
红豆煲乌鸡
鲤鱼
香葱烧鲤鱼
清焖荷包鲤
豆腐干鲤鱼
干烧鲤鱼
鲤鱼豆腐汤
海带
芹菜梗拌海带丝
黄豆炒海带结
萝卜海带条
海带决明降压汤
椒香海带丝
带鱼
辣炒带鱼
煎带鱼
木瓜烧带鱼
煎蒸带鱼
盐酥白带鱼
麻辣带鱼
黄鱼
干蒸黄鱼
清蒸小黄鱼
墨鱼
墨鱼黄瓜拌虾仁
脆香墨鱼
鱿鱼
酱汁鱿鱼
多彩鱿鱼丝
鱿鱼卷炒肉末

<<看过必会的家常菜2000例>>

玉兰鲜鱿鱼

五味鱿鱼

PART 2 家庭养生保健菜

养心护心菜

素炒万年青

葱白大米粥

素炒什锦

大蒜烩肥肠

鸡丝养心粥

凉拌银丝

橙香玉米虾

益气养血菜

南瓜粥

葡萄干粥

花生大枣炖猪蹄

山楂瘦肉汤

五香猪肝

葱油黄鱼

缓解疲劳菜

黑芝麻甜奶粥

爆炒山药肉片

玉米笋炒猪肚

素炒空心菜秆

苹果杏仁银耳汤

杏仁拌三丁

火腿炒豆苗

活血化瘀菜

莲子银耳山药汤

苹果沙拉

椒麻绿豆芽

荸荠胡萝卜汤

葱白大蒜汤

桂花糯米藕

松子香蘑

保肝护肝菜

羊肝炒菠菜

蒜苗炒豆腐干

西红柿玉米汤

酸菜豆干炒豆仁

碎末拌菠菜

飘香藕片

强身健体菜

肉末韭菜豆干

泡椒萝卜片

牛腩双瓜汤

红烧鱼块

红烧平菇

<<看过必会的家常菜2000例>>

冬笋牛柳
三色百叶
补肾壮阳菜
金粟小汤圆
香菜牛腩
香油腰子汤
百叶结猪腰汤
荷兰豆炒腰花
雀巢白果虾仁
安神促眠菜
小米大枣粥
肉蓉玉米羹
鸡蛋燕麦粥
烧蝴蝶面
胡萝卜拌双花
麻辣油麦菜
减压减乏菜
蛋拌豆腐
甘薯小窝头
凉拌豇豆
清炒双花
水果面包粥
银花山楂蜂蜜汤
锅巴炒绿豆芽
生津润燥菜
什锦水果糊
橙汁山药条
玉米大米姜汁粥
芥蓝鱼脯
红酒浸雪梨
蒜香杭椒金针菇
健脾养胃菜
萝卜薏米粥
鸡肝银杞汤
黑木耳拌笋丝
肉酱茄子
核桃仁炒鸭肉
芋头扣肉
干椒炒泡菜
奶香麦片粥
皮蛋豆腐汤
雪菜黄鱼
丝瓜蒸排骨
葱油蒸鲈鱼
山药枸杞羊肉汤
蜜枣菜干乌鸡汤
健脑益智菜

<<看过必会的家常菜2000例>>

豆苗蛋炒饭
核桃仁拌芹菜
红绿花生
蛋丝拌韭菜
香菜爆虾肉
三味白鲳鱼
祛痘排毒菜
山楂蜜枣浸山药
甘蓝沙拉
凉拌菠菜蛋皮
菠萝拌苦瓜
柠檬拌黄瓜西红柿
凉拌苦瓜
乌发亮发菜
花生黄豆煲猪蹄
葱油金针菇
黑豆粥
花旗参煲银耳
猕猴桃拌海带丝
双黑米浆
乌发芝麻粥
减肥消脂菜
苦瓜菊花
腌萝卜干
红烧苦瓜
芹菜山楂粥
脆笋老虎菜
苹果百合炒洋葱
凉拌双丝菠菜
美容润肤菜
糖醋芥蓝
酱猪蹄
白水西兰花
美味红小豆炖奶
水果鲜奶
花生奶露
火腿莴笋炒三文鱼
蜜汁花生奶粥
糖醋藕片
鲜奶胡萝卜条
西红柿玉米浓浆
香蕉草莓豆浆
红扒猪蹄
丰胸护胸菜
酒香紫甘蓝
三文鱼沙拉
灯影薯片

<<看过必会的家常菜2000例>>

酱香南瓜
木瓜鸡爪汤
淮扬狮子头
海带瘦肉粥

PART 3 八大菜系招牌菜

川菜
川椒白菜
芝麻肉丝脆
麻辣小龙虾
回锅肉
酱爆里脊
干煸牛肉丝
巴蜀田螺
口水鸡
莴笋煮牛肉
酸辣臊子蹄筋
鱼香滑肉
夫妻肺片
宫保鸡丁
甜椒肉丝
仔姜炒羊肉
鱼香牛肝
担担面
沙锅腊鱼
麻婆豆腐
川式小炒肉
干煸四季豆
湘菜
炒湖南腊肉
青红椒炒腊肉
剁椒蒸芋头
萝卜干炒腊肉
蒜薹烧大肠
粉丝山蕨菜
长沙臭豆腐
东安子鸡
剁椒鱼头
湖南红烧肉
豉椒划水鱼
紫龙脱袍
酸辣鸡丁
鲁菜
五花肉烧冻豆腐
木樨肉
爆炒肚片
豉椒肉丝

<<看过必会的家常菜2000例>>

腐竹茶树菇炖鸡
焦熘肥肠
扒牛肉条
坛子肉
腐乳扣肉
肉丝拌拉皮
菠萝咕嚕肉
葱姜香菜爆肚丝
油爆鱼片
糖炒虾瓣
口蘑扒鱼脯
糊豆腐
河虾汤
麻辣蛙腿
徽菜
安徽卤舌
菊花冬笋鸡丝
腐乳爆肉
风味口水鸡
全家福
翠堤春晓
双脆锅巴
徽州丸子
干炸网子肉
酥糊里脊
马鞍鳝
瑶柱萝卜
闽菜
橘烧巴
醉排骨
荸荠鸡丁
金钱肉
银耳鸭肉
七星丸
闽生果
胡椒洋葱鸡煲
熘鸽松
青椒炒鸡丁
茄子炖鸡汤
清蒸鳊鱼
炒海蜇
红糟鱼块
粤菜
白斩鸡
腊味烧莴笋
鸳鸯活虾
辣焖牛腩

<<看过必会的家常菜2000例>>

海鲜生菜煲
酱焖黄鱼
灌汤牛肉丸
焖划水
醋拌海蜇蘸辣酱
海味全家福
八珍豆腐煲
虾仁炒冬瓜
高汤白菜
咸鱼茄子煲
苦瓜酿虾仁
浙菜
葱油里脊
煎酿青红椒
龙井虾仁
肉片粉丝汤
酒酿蒸火腿
西湖肉羹
芹菜牛肉丝
火腿松花蛋烧芦笋
枸杞炒肉片
鸡丁黄花菜
炸虾仁面包
五彩鸡鱼柳
酥炸虾饼
苏菜
玫瑰鸭肫
酒糟醉河虾
永和园什锦凉粉
秘制小龙虾
笋干黄豆
蛋饺烧菜心
珍珠翡翠汤
白玉肥肠煲
浓香鸭血煲
南京臭豆腐
葱丝鲫鱼
豆焖猪蹄
卤水鹅翅

PART 4 特定人群开胃菜

脑力劳动者
赖汤圆
薏米菱角粥
水煮鱼
白灼虾
胡萝卜炒菠菜

<<看过必会的家常菜2000例>>

酸辣鸡杂
红椒酿肉
蝴蝶虾
蒜香银鱼炒花生
芥末蔬菜卷
豆豉烧茄片
多味山药
生菜胡萝卜豆浆
叉烧肉
口蘑肉片
葱花豆腐
辣子虾
猪腰萝卜双花汤
石斛麦冬瘦肉汤
体力劳动者
花生仁拌圆白菜
钟水饺
什锦栗子煲
元宝烧肉
酸菜鱼
雪梨煲猪肺
杭椒腰花
瓜片拌白肉
啤酒蟹
酱肉皮冻
银萝蹄筋煲
皮蛋拌尖椒
蜜汁山药
腐乳萝卜煲牛杂
南煎丸子
金牌蒜香骨
藜蒿炒腊肉
干锅肥肠
肚丝粉皮
久坐工作者
糖醋里脊
红油耳丝
红烧鱼腩
黄金香菇烧麦
松花蛋豆腐
什锦鸡丝宽粉
香锅贴鱼
麻辣炸鸭头
花生小银鱼
韩包子
海鲜酿南瓜
豆豉拌菜花

<<看过必会的家常菜2000例>>

腌菜豆腐
炼乳红豆沙
肉末酿茄子
炒蕨菜
青蒜炒连皮肉
菠菜拌豆干
烧辣椒松花蛋
久站工作者
卤味猪耳
玉米鸡肉粥
奶香玉米饼
外婆煲仔饭
麻辣牛百叶
火腿馒头片
咸蛋蒸肉
核桃芝麻糊
酸豇豆炒腰花
榴莲酥
核桃仁山楂汤
青少年
美味海带丝
水煮泥鳅
炸香菇
蜜枣发糕
枸杞子核桃粥
香菜炒鱼片
青椒拌松花蛋
香酥虾
生煎饺
菠萝青椒拌鸭片
肉丝黄瓜
松仁玉米
黑白芝麻核桃粥
中年女性
紫菜馄饨汤
沙锅丸子
荠菜鲜肉蒸饺
橙汁茄条
牛腱肉拌苦瓜
家常牛百叶
鸡杂枸杞汤
糙米花生豆浆
豆豉油条粥
香辣豆腐干
黄桃银耳羹
排骨银鱼羹
橙蜜藕

<<看过必会的家常菜2000例>>

素炒苦瓜
小炒皇
红糖老姜汤
五谷延年豆浆
青红椒土豆泥
花生双米牛奶粥
老年人
苦瓜蒸鲈鱼
花生蜜饯汤圆
龙眼八宝
素烧鹅
圆白菜鲜辣汤
蟹粉炒年糕
肝肚大米粥
萝卜腐竹煲
冬菜扣肉
虫草乌鸡汤
丝瓜炒鸡蛋
鸡蛋牛奶粥
莲子冬瓜大米粥
孕产妇
梅干莲子粥
桂花莲子羹
翡翠莲藕
仿豆腐脑
变身香蕉
口蘑氽豆腐
鸡汁虾仁煮干丝
海带炖豆腐
西红柿菠菜香粥
花生泥鳅冲菜粥
竹笋二山粥

PART 5 千滋百味快手菜

清淡蔬果菜
枸杞炒丝瓜
三鲜蔬菜
西红柿炒山药
姜汁冰粉
炒素什锦
凉拌双色花生
蒜香豇豆
椒盐酥蚕豆
豉香扁豆
糖醋萝卜
生菜虾松
沙拉拌豇豆

<<看过必会的家常菜2000例>>

糖醋圆白菜
菠菜炒银耳
新鲜草莓虾仁
酱爆茄子
甜面酱烧茄条
奶香蔬果沙拉
爽口黄瓜
青椒炒瓜皮
水果莲子羹
生菜肉卷
酸奶生菜沙拉
黑胡椒荷兰豆
泡仔姜
罗汉斋
味浓畜肉菜
香菇炖排骨
糖醋猪骨汤
蒜薹炒牛柳丝
奇香羊排
箱中藏宝
甘薯蒸排骨
白果红烧肉
辣烧嫩排骨
徽州桃脂烧肉
咸烧白
豆豉肉
腊肉炒茭白
灯影牛肉干
奶油洋葱烤排骨
红糟排骨
泡菜牛肉
猪皮炒油条
桂圆羊肉汤
猪肉蛋卷
田七杜仲炖猪腰
大头菜排骨汤
滋补禽蛋菜
凉拌鸡丝
三色水蒸蛋
火腿笋干老鸭煲
镶蛋
南京咸水鸭
蒸水蛋
歌乐山辣子鸡
创意鸡肉沙拉
红烧鹌鹑蛋
豆豉青椒爆鸭掌

<<看过必会的家常菜2000例>>

泡椒红酒鸡
凉拌鸭掌
泡椒凤爪
鸡丝荞面
木耳鸡丝
沙锅肥肠鸭
菜花炒蛋
蕨根粉拌鹅肠
香卤鸭脖子
花生鸭肫
蚝油鸭脯
荷包蛋
广式啲啲鸡
可乐鸡翅
鲜香海鲜菜
豆豉鲮鱼面
爆炒海瓜子
大蒜烧鳝鱼
双鲜炒三丝
虾仁泥鳅
红油鲫鱼
口味虾
柴把鱼
海带虾仁焖饭
川芎蛤蜊汤
酸辣鱼片羹
香煮鲈鱼
海鲜汤
蒜蓉蒸瑶柱
泥鳅炖豆腐
银芽海带丝
凉拌海蜇皮
虾干拌白菜
清蒸鳊鱼
酸辣田螺
芥菜蛤蜊汤
家常海参
樱桃缀鱿鱼
干煸鱿鱼丝
泰式拌墨鱼
剁椒蒸鲢鱼
营养菌豆菜
双味豆腐干
沙锅烩杂菌菇
什锦豆花
蒸生菜平菇
蒜蓉西兰花草菇

<<看过必会的家常菜2000例>>

豆干肉酱
香菇炖鸡肫
银耳百合莲子汤
红烧猴头菇
干锅杂菌
煎酿油豆腐
家常豆腐
豌豆鸡丝
鲜菇龙须面
川味米豆腐
豆腐皮鲜竹卷
豆泡双色蔬
三色丸子银耳汤
长寿五豆豆浆
银耳拌冬瓜
黄豆酥海带
香菇盒
宫保杏鲍菇
草菇烧冬笋
辣乳拌腐竹
红烧腐竹

PART 6 四季开火家常菜

春养舌尖——鲜嫩菜
烧春笋
香菜花生拌香干
香椿猪皮
椒盐扳指
蔬菜茶碗蒸
竹笋虾仁酸辣汤
茼蒿香菇银鱼汤
奶汤竹荪扒芦笋
火腿炒豆芽
蛋皮苋菜汤
海螺米豆腐
鳗鱼寿司卷
鱼香肉丝
麻花莴笋炒河虾
梅菜扣肉
榨菜肉片酸菜汤
魔芋炒豆苗
三椒百合虾仁
果味辣白菜
葱炒木耳
麻辣蚕蛹
鲜笋炒鸡丝
蚕豆烧火腿

<<看过必会的家常菜2000例>>

雪菜煮毛豆
状元五香豆
田螺酿肉
夏消暑热——清凉菜
糯米桂圆粥
红油抄手
葱香猪肠煮河粉
百合扇贝瘦肉汤
鸡米芽菜
山楂糙米浆
什锦沙拉
泡菜凉拌面
凉拌芦笋
萝卜丝拌海蜇皮
香拌牛腱肉
酸辣苦瓜
火龙果炒口蘑
芋头米粉
芒果咖喱洋葱汤
酒醉鲜蛭
荷塘小炒
抗晒伤果汁
虾皮紫菜豆浆
花生薏米豆浆
大枣绿豆豆浆
木瓜柠檬汁
苦瓜咸鸭蛋
芦笋鱿鱼汤
猕猴桃大米粥
牛奶奶酪菜花
秋补五脏——丰收菜
八珍豆腐
金蒜苋菜汤
辣渍圆白菜
木耳炒腊肉
青豆蒸臭干
酸辣蕨根粉
日式石斑火锅
洋花萝卜
盆盆虾
鸡片西葫芦汤
酸甜果味排骨
四色鱼丁
凉粉海参
泡椒芹菜牛肉丝
椒麻腰花
毛血旺

<<看过必会的家常菜2000例>>

榨菜肉丝
凉拌鱼皮
水煮芦荟虾
三色鱿鱼卷
椒麻小螃蟹
干烧平鱼
糯米藕
泡菜烧魔芋
五谷酸奶豆浆
冬藏暖身——荤素菜
十全羊肉炉
辣味豆腐炒饭
雪梨陈皮炖水鸭
红烧可乐猪蹄
四喜丸子
干锅五花肉
甘薯扣酱骨
麻辣烫
干煸鳝丝
菊花鱼片汤
香腊鸭腿
冬季暖身锅
梅菜烧肉
酸辣百叶
陈皮辣椒鸡
宫保豆腐
香炸排骨
桂圆小米栗子粥
芙蓉鲫鱼
干烧牛肉片

PART 7 各种烹调拿手菜

炒炝爆
蒜苗炒鱼片
笋条炒里脊丝
爆鲜贝粒
爆炒毛肚
爆炒鳝片
酸豆角炒肉末
苦瓜炒青椒
仙人掌炒蛋清
炝锅鱼片
豇豆炒豆腐干
碧螺春炒鸡丝
香肠炒豆芽
鲜炒甘薯泥
磨豉酱爆豆干

<<看过必会的家常菜2000例>>

空心菜炒牛肉
爆炒鹅肠
豆苗炒鱼片
雪菜炒冬笋
宫保肚条
黄花菜炒肉丝
香炒五仁
鸡肉炒粉条
柠檬姜蒜爆牡蛎
鲜虾炆芹菜
蛤蜊肉韭菜炒豆腐
爆炒盐煎肉
虾仁干炆西葫芦
熘煸煎
黑木耳熘鱼片
怪味煎豉香鱼
醋熘白菜
醋熘藕片
熘丸子
腊肉煸老芋头
干红椒煸猪心
干煸萝卜丝
杂煸酱驴肉
软煎柠檬鸡
芽菜煸芸豆
葱煎鲫鱼
核桃肉卷
浇汁煎鱼段
煎藕合
鲜橙煎鸡块
可乐煎鹅肉
香椿煎豆腐
煎杏仁鳕鱼
干煎里脊
苦瓜煸猪肉
鱼香煎鲜肉饼
时蔬煎蛋
香煎香蕉饼
青红椒煸蛭子
焖烧炖
腐竹烧虾
红烧肥肠
豆豉烧鱼肉
土豆烧鸡翅
京葱烧虾仁
香菇鲜虾炖黄瓜
红烧豆瓣鱼

<<看过必会的家常菜2000例>>

沙锅鱼子炖豆腐
红烧瑶柱
天麻炖乳鸽
肉末烧蹄筋
干笋焖仔鸭
红烧圈子
焖锅辣椒兔
雪魔芋焖兔
黄焖豆腐
生姜魔芋焖鸭块
木耳笋片焖牛肉
酱味烧鹅
鸡汁豆腐烧青菜
秘制淡菜炖猪蹄
椒荷烧土豆
东津烧江团
酸菜干虾炖豆腐
海带炖牛腩
牛油炖蛤蜊
桂圆雪梨炖瘦肉
煮蒸煲
五丝蒸鱼块
清蒸肉末酿豆腐
醪糟荸荠
沙茶韭菜煮鸭血
梅香牛尾煲
冰糖蒸火腿
金针银耳牛肉煲
蘑菇豆腐煲
牛筋煲
水煮牛肉
腐竹煲鹅肉
花脆玉煲
土豆干虾煲瘦肉
咖喱蒸牛腩
粉蒸肉
香菇蒸肉
清蒸葱油鸡
金玉蒸蛋
水煮空心菜
三色蒸蛋
金银蒜蒸猪蹄
肉末蒸蛋
水煮肉蟹
啤酒银鱼煲
蟹肉蒸水蛋
老干妈蒸鲜贝

<<看过必会的家常菜2000例>>

余涮烤
孜然烤土豆串
串串毛肚火锅
香烤火腿肠
甘薯排
芥末黄喉
长寿火锅
泡菜豆花火锅
三鲜鱼肚锅
烤猪扒饭
海鲜锅
香辣烤鱼
冷锅鱼
香烤五谷杂粮
羊肉火锅
秘制烤鸭

<<看过必会的家常菜2000例>>

章节摘录

版权页：插图：豆腐皮 豆腐皮是豆腐的衍生食品，蛋白质含量很高，含有人体必需的8种氨基酸，营养效用较高。

优质豆腐皮呈均匀一致的白色或淡黄色，有豆腐皮固有的清香味。

豆腐皮含有大量卵磷脂，可以防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。

豆腐皮扣蹄筋 材料：豆腐皮、蹄筋各250克，香菇、火腿片、葱花各适量。

调料：盐、料酒各适量。

做法：将香菇泡发、去蒂、压平；蹄筋洗净切丝。

碗底抹油，将香菇、火腿片平铺碗底，再放入蹄筋丝和少许盐、料酒调味。

最后加豆腐皮，再加剩余盐、料酒，清蒸。

蒸熟后，将菜倒扣在盘中，淋上蒸出来的汤汁即可。

豆腐皮春卷 材料：豆腐皮200克，大白菜50克，绿豆芽30克，胡萝卜10克，葱丝、姜丝各适量。

调料：豆瓣酱适量。

做法：将绿豆芽、大白菜、胡萝卜分别洗净，入沸水锅中氽烫，过凉水；白菜、胡萝卜切成丝。

将豆腐皮切成4厘米左右的正方块，涂抹上豆瓣酱，将白菜丝、胡萝卜丝、绿豆芽、姜丝、葱丝整齐摆放在豆腐皮上，卷起来即可。

鸡肉 鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，不但适合热炒、炖汤，而且适合冷食、凉拌。

鸡肉蛋白质的含量较高，种类多，而且易消化，很容易被人体吸收利用。

具有养肝益肾、健脾养胃、温中益气、补精填髓、滋养五脏、固胎利产等功效。

天麻炖鸡汤 材料 鸡1只，天麻、玉竹、沙参片各10克，泡好的枸杞子5克，姜片、葱花各适量。

调料 盐适量。

做法 将鸡去除内脏，用清水洗净后沥干水分；天麻、玉竹、沙参片洗净，沥干水分。

锅内倒入适量水煮沸，将鸡整个儿放入锅中氽烫，以去除杂质和血污，捞出用清水冲净。

全部材料（除葱花外）装入炖盅内，加水炖2小时，放入盐调味，撒上葱花即可。

莲子面合鸡汤 材料 土鸡块300克，干莲子、干百合各30克，姜片、泡好的枸杞子各少许。

调料 盐1/2小匙，料酒1小匙，鸡精适量。

做法 将干莲子和干百合用清水浸泡2小时；土鸡块洗净，放入沸水中氽烫去除血水，捞起沥干水分

。取一炖盅，加入适量水，放入莲子、百合、土鸡块、姜片，加入料酒、鸡精调好味，大火煮沸后再转小火炖约2小时，放盐调味，再焖一会儿。

最后将浸泡好的枸杞子放入炖盅略煮即可。

<<看过必会的家常菜2000例>>

编辑推荐

《看过必会的家常菜2000例》由中国纺织出版社出版。

<<看过必会的家常菜2000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>