

<<精编大众家常菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精编大众家常菜1688例>>

13位ISBN编号：9787530869697

10位ISBN编号：7530869698

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王楠楠

页数：243

字数：200000

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>

## <<精编大众家常菜1688例>>

### 前言

世界上没有任何一个国家的饮食文化能比中国更加深厚，也没有任何一个国家对美食的理解和烹调能超越中国。

中华饮食文化博大精深，讲究“民以食为天”。

并且，中国饮食文化讲究健康与美味相结合，所谓“养生之道，莫先于食”。

中国食物的烹饪注重荤素搭配、营养均衡。

正因如此，中国人往往身形胖瘦得宜，中年人谢顶的概率也比西方人小得多。

曾经十指不沾阳春水的女子们嫁为人妇，自然就要进入厨房，在这个充满人间烟火气息的地方，为了家人洗手做羹汤。

为人妻、为人母，最幸福的一件事莫过于烹制出一道道美味可口的菜肴，看着丈夫与孩子吃得一脸满足。

可是，并不是每一个人都可以无师自通地烹制出美味佳肴的。

往往想做的是鲜嫩可口的鸡蛋羹，端出来的却是一碗蜂窝样的蛋饼；炒西红柿鸡蛋的时候，又纠结于应该先放鸡蛋还是先放西红柿；只会做几道菜，可是这样营养会不会不均衡呢？

……厨房新手们往往会被这些问题所困扰。

要做一个“下得厨房”的贤妻良母可不是件容易的事哟！

不过不用担心，这本食谱就是为厨房新手们量身定做的。

本食谱讲解详细，做法简单，省时易做，让厨房新手能够照着食谱轻松地烹制出可口、健康的美食。

食谱中所收录的菜肴都是健康与美味兼备，讲究营养均衡，并且菜式种类繁多，可以让餐桌上时时花样翻新，满足各种不同的口味需求，让全家人都能吃得开心。

本食谱绝对是“家庭煮妇”必不可少的家中常备书哟！

## <<精编大众家常菜1688例>>

### 内容概要

家常美食，好吃易做，让餐桌上每天都花样翻新！

家常凉菜：选料精细，爽口不腻  
花样热菜：荤素搭配，营养均衡  
爽滑羹汤：用心调制，简单精致  
可口主食：南北风味，精益求精  
诱人甜品：造型唯美，极致诱惑  
美味饮品：果蔬精华，味觉享受

## <<精编大众家常菜1688例>>

### 作者简介

王楠楠

喧纸策划工作室创办人，资深策划撰稿人，国家一级化妆师、二级营养师。

长期致力于时尚生活类图书的策划、编著与引进，出版多本时尚生活类图书，《我最喜欢的化妆书》、《28天美肌革命》、《28天瘦身燃脂计划》（已经在台湾出版）、《图解花养女人魅力一生》等书。

一直以打造精品时尚生活图书为己任。

深信“好品质源于好稿件，好稿件源于好策划，好策划源于大众生活。

”近期《超简单7日排毒食谱》、《超简单7日瘦身食谱》已被台湾买走版权。

<<精编大众家常菜1688例>>

书籍目录

- PART1 关于食材的基本常识
- PART2 爽口凉菜
- PART3 花样热菜
- PART4 爽滑汤羹
- PART5 可口主食
- PART6 诱人甜品
- PART7 美味饮品

## <<精编大众家常菜1688例>>

### 章节摘录

PART2 爽口凉菜培根豆苗卷[食材]豆苗100克, 培根10片。

[调料]香葱花5克, 生抽1/2勺, 醋1勺, 香油适量。

[做法]1.把豆苗清洗干净。

2.用培根把豆苗卷起来, 用牙签固定。

3.生抽、醋、香葱花、香油等作为蘸料拌匀即可。

扁豆拌鲜菊[食材]鲜菊花50克, 扁豆200克。

[调料]盐适量。

[做法]1.将扁豆洗净切丝, 用开水煮熟, 捞出后过凉水沥干。

2.鲜菊花取花瓣, 去根部, 洗净焯烫后捞出过凉水沥干。

3.将鲜菊花和扁豆用盐拌匀即可。

四川泡菜[食材]芹菜500克, 胡萝卜100克。

[调料]老姜、干辣椒各20克, 姜10克, 盐适量, 红糖、白酒、白醋各1勺。

[做法]1.将泡菜坛洗净控干, 干辣椒先洗净去蒂控水, 老姜刮皮洗净, 和调料一起放坛中备用。

2.将水注入坛中, 在坛沿内放水, 盖上盖子, 将芹菜、胡萝卜洗净切条, 沥干水分, 放入坛内用盖子盖严。

3.夏天放室外凉爽处1~2天, 冬天4~5天即可。

酸辣蕨根粉[食材]蕨根粉250克, 小尖椒50克。

[调料]姜末、蒜末各5克, 醋2勺, 生抽、香油、辣椒油各1勺, 花椒粉少许, 盐适量。

[做法]1.将蕨根粉泡软, 然后放入锅中煮熟, 捞出过凉水沥干。

2.尖椒洗净切成细丝。

3.将蕨根粉、尖椒、姜末、蒜末、醋、生抽、香油、辣椒油、花椒粉、盐拌匀即可。

红油猪耳朵[食材]猪耳朵1个。

[调料]糖、酱油各1勺, 姜片4克, 葱5克, 卤包1包, 红油3勺, 花椒粉少许, 香油适量。

[做法]1.猪耳朵除细毛, 洗净后放入滚水中焯烫约3分钟, 捞起备用。

2.另取一锅, 将所有调料放入锅中, 放猪耳朵, 以小火煮约25分钟后, 熄火, 继续浸泡约10分钟让猪耳朵入味。

3.捞出猪耳朵, 切细片, 淋上红油即可。

墨鱼纳豆[食材]墨鱼50克, 纳豆100克。

[调料]盐少许, 黄芥末适量。

[做法]1.墨鱼洗净切块, 用加了盐的开水焯烫后捞出。

2.将纳豆倒入碗中, 上面挤上黄芥末。

3.再将墨鱼块放在上面, 吃的时候拌匀即可。

凉拌猪肝[食材]猪肝300克, 黄瓜1段。

[调料]蒜末10克, 盐适量, 香油、酱油、醋各1勺, 香菜末少许。

[做法]1.将猪肝洗净, 经开水烫到断生, 捞出控干水分, 切片。

2.黄瓜切片。

3.将黄瓜片、肝片、酱油、香油、醋、盐、蒜末、香菜末拌匀后加入盘中即可。

花生拌菠菜[食材]菠菜300克, 花生米50克。

[调料]葱、姜、大料、蒜泥、盐、糖、鸡精、生抽、香醋、香油、辣椒油各适量。

[做法]1.将花生米入开水锅中, 加入大料、葱、姜、盐, 煮熟备用。

2.取一个小碗加入盐、鸡精、生抽、香醋、糖、蒜泥搅拌均匀备用。

3.另取一锅烧开水, 放入洗净的菠菜焯烫1分钟, 捞出过凉。

4.所有材料放入大碗中, 倒入调好的料汁, 加入香油、辣椒油搅拌均匀即好。

凉拌苦菊[食材]苦菊300克, 樱桃1个。

[调料]蒜茸15克, 盐、鸡精、香油各适量, 醋2勺。

## <<精编大众家常菜1688例>>

[做法]1.苦菊从根部去掉一些，使花瓣散开，洗净，控干。

将盐、鸡精、醋倒入一个小碗中，调和成凉拌汁。

2.将洗净的苦菊从中间一开二，将调和好的凉拌汁倒入，搅拌均匀，将蒜茸放在用调味料拌好的苦菊上面。

3.炒锅烧热，倒入少许香油，油温六成热时，将热香油浇在蒜茸上。

4.将樱桃点缀在苦菊上面即成。

香蕉酿苦瓜[食材]苦瓜100克，香蕉150克。

[调料]蜂蜜2勺，盐适量。

[做法]1.苦瓜切去头尾，从中间切成两段儿，然后用勺子把中间的籽挖掉。

2.锅里放一碗水，然后加一点盐，水开后把苦瓜放到开水里焯3分钟，捞出过一下凉水。

3.香蕉剥皮，慢慢插到苦瓜里面。

4.切片摆盘，最后在上面撒上一些蜂蜜即可。

焖小黄鱼[食材]小黄鱼500克，猪腿肉75克，竹笋50克。

[调料]葱末、姜末、蒜末各5克，料酒3勺，酱油1勺，糖、味精各少许。

[做法]1.小黄鱼清洗干净，用酱油浸渍使其入味。

猪肉、竹笋均切片。

2.锅内油烧至七成热，投入黄鱼煎至两面呈金黄色，捞出。

3.锅内留底油，投入葱、蒜、姜末煸出香味，再放入猪肉、竹笋煸炒。

4.然后放入黄鱼，加料酒、酱油、糖、味精略烧一下，再加鲜汤，烧开后改用小火烧煮15分钟。

5.再用大火稠干卤汁，放凉即可。

菠菜拌粉丝[食材]菠菜200克，粉丝50克。

[调料]酱油、醋、香油各1勺，盐适量。

[做法]1.菠菜洗净，汆烫后捞出，过凉水挤去水分。

2.将粉丝用开水泡胀发透，入凉水过凉，切成约15厘米的段。

3.然后将菠菜、粉丝装盘中，倒入酱油、醋、盐、香油搅拌均匀即可。

香葱肉末拌豆腐[食材]南豆腐400克，猪肉末100克。

[调料]香葱花10克，姜末5克，盐适量，香油、辣椒油各1勺，酱油、料酒各1/2勺。

[做法]1.豆腐用开水淋浇数次，凉凉装盘。

2.锅烧热，下香油烧热，将肉末炒散。

3.然后烹入料酒，加酱油、盐、姜拌匀，撒上葱末，淋入辣椒油。

4.最后倒入豆腐盘内即可。

凉拌鱼丝[食材]黑鱼皮100克。

[调料]香菜3克，料酒、味精、糖各1/2勺，胡椒粉10克，姜丝、葱丝、盐各适量。

[做法]1.把鱼皮洗净切丝。

2.再将鱼皮丝、葱丝、姜丝混合搅拌。

3.依次加入料酒、盐、胡椒粉、糖、味精、香菜拌匀，装盘即成。

白灼螺片[食材]螺肉500克。

[调料]葱末15克，姜末10克，香油少许，蚝油、料酒各1勺，虾酱1.5勺，高汤1/2碗。

[做法]1.将螺肉洗净片成厚约3厘米的片。

2.锅内油热后，放姜、葱爆香，然后烹入料酒，加汤。

3.汤滚后去掉姜、葱，然后放进螺片，灼至九成熟，捞出。

4.锅内油烧热后，将螺片放入锅中，翻炒熟后盛盘，再烹入蚝油，加香油，蘸着虾酱食用即可。

## <<精编大众家常菜1688例>>

### 编辑推荐

《精编大众家常菜1688例》内含精美图片。  
为厨房新手量身打造，千幅高清实物彩图，四色铜板印刷，无限逼真！  
悉心指导。  
国家营养师倾情奉献，手把手教你烹饪最美味的美食！  
简单易学。  
常用食材随手拈来，让萝卜青菜在你手下完成最华丽的变身！

<<精编大众家常菜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>