# <<我家拿手菜>>

#### 图书基本信息

书名:<<我家拿手菜>>

13位ISBN编号:9787533158132

10位ISBN编号:753315813X

出版时间:2011-9

出版时间:山东科学技术出版社

作者:《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组

页数:176

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

### <<我家拿手菜>>

#### 内容概要

本书是一档教您如何从一日三餐中吃出健康的节目。

栏目中最受欢迎的一个版块叫做《我家拿手菜》,是一个互动环节,由观众电话报名,来到演播室现场烹制自家的拿手菜。

菜品做好后由名厨品评总结,更有栏目特聘的营养专家从食材选择到加工过程,详解菜品的营养价值,让观众了解如何才能吃得更健康,更科学!

这本《我家拿手菜》就是从栏目中选取最受欢迎的一百多道家常菜。

本书由《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组编著。

### <<我家拿手菜>>

#### 书籍目录

- 1.杭椒牛柳
- 2.炭烧肉
- 3.咸蛋黄焗南瓜
- 4.八宝饭
- 5.冰糖蒸金瓜
- 6.风味茄子
- 7.腊八蒜爆羊肉
- 8.沙律面包虾
- 9.素排骨
- 10.杏鲍菇扣三丁
- 11.雪冬肉丝
- 12.银丝炒和粉
- 13.炸素鳝
- 14.八宝鲳鱼
- 15.拔丝地瓜
- 16.话梅小排
- 17.黄金饼
- 18.鸡蛋包豆腐
- 19.金玉春卷
- 20. 菊花鱼片汤
- 21.珊瑚藕片
- 22.水烹鸡蛋
- 23.水煮肉片
- 24.松菇炖鸡
- 25.蒜蓉芸豆
- 26.葱油鲤鱼
- 27.粉蒸肉
- 28.金玉满堂
- 29.酸菜炖白肉
- 30.香辣牛蛙
- 31.爆炒腰花
- 32.葱椒鸡
- 33.鲫鱼萝卜条
- 34.藕遇甜蜜蜜
- 35.五色开胃菜
- 36.西班牙风情
- 37.羊肚汤
- 38.荸荠炒肉片
- 39.法式红酒大虾
- 40. 巧媳妇汤
- 41.蒜瓣红烧肉
- 42.太阳花
- 43.五彩西芹
- 44.西红柿炖牛腩
- 45.川贝雪梨炖排骨

### <<我家拿手菜>>

- 46.地中海鲈鱼
- 47.俄式牛肉汤
- 48.干烧武昌鱼
- 49.三杯猴头菇
- 50.咖喱鸡饭
- 51. 一锅焖
- 52.韩式裙带汤
- 53.龙凤西兰
- 54.如意蔬菜卷
- 55.赛螃蟹
- 56.十全十美
- 57. 养胃汤
- 58.鱼香肉丝
- 59.枸杞黄焖鸡
- 60.海鲜疙瘩汤
- 61.喷香金沙虾
- 62.蒜爆里脊木瓜盅
- 63.微波鸡翅
- 64.家常鲅鱼
- 65.辣子鸡
- 66.萝卜炖排骨
- 67.米香海参
- 68.啤酒鲶鱼
- 69.肉末豆腐
- 70.手抓蘑菇
- 71.寿司
- 72.香干菠菜塔
- 73.养生豆腐宝
- 74.优格蔬菜卷
- 75.冬瓜丸子
- 76.豆豉蛋
- 77.番茄鱼
- 78.滑蛋虾仁
- 79.大虾萝卜丝
- 80.台式三杯鸡
- 81. 蓑衣茄子
- 82.窝蛋菠菜
- 83.蜈蚣腰丝84.象形木瓜
- 85.菠萝鸡丁
- 86.炒三丁
- 87.家常熬鱼头
- 88.茄汁大虾
- 89.鲜辣豆腐
- 90.宫保鸡丁
- 91.枸杞炒鸡
- 92.枸杞花蹄

## <<我家拿手菜>>

- 93.鱿鱼肉丸
- 94. 韭香茄盒
- 95.爽口泡菜
- 96.糖醋山药
- 97.荸荠肉丸
- 98.成鸭蛋两吃
- 99.营养合菜
- 100.菠萝咕噜肉
- 101.京酱肉丝
- 102.日本长寿菜
- 103.四宝瓜汤
- 104.蒜爆羊肉
- 105.无水排骨
- 106.西瓜烙
- 107.香椿山药
- 108.玉米芹菜饼
- 109.蒸碗
- 110.鲅鱼水饺
- 111.翡翠大虾
- 112.黑椒烤鸡翅
- 113.熘肝尖
- 114.柳条炖小鱼
- 115.莲藕煲排骨
- 116.宋记虾仁
- 117.糖醋里脊
- 118.鱼腥草炒香肠
- 119.蒸春卷

#### <<我家拿手菜>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 蒜爆羊肉 蒜爆羊肉是一道回族风味的佳肴,厨星改良后更易于在家烹饪。 味道鲜美,适合冬季的补养。

主料 羊肉200克 辅料 盐 味精 料酒 花椒水 酱 油糖 鸡精 醋蒜 葱姜 营养搭配分析 羊肉鲜嫩,营养价值高,凡肾阳不足、腰膝酸软、腹中冷痛、虚劳不足者,羊肉皆可用它作食疗品。

羊肉营养丰富,对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、 腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症者均有很大裨益;具有补肾壮阳、补虚温中等作用,男士适合 经常食用。

步骤 1.羊肉切片,加入盐、花椒水、味精腌制5分钟。

2.加入底油,放入葱、姜煸锅。

无水排骨 春季是孩子们成长发育最好的季节,妈妈们不要错过这个给孩子补养的好时机。

无水排骨就是厨星专门为爱吃肉的女孩准备的长身高的菜。

主料 排骨300克 辅料 生莱叶 葱姜 老抽料 酒盐 味精 糖 营养搭配分析 排骨除含蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等,可为幼儿和老人提供钙质。

排骨有很高的营养价值,具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

步骤 1.烧开水,放入排骨焯一下,撇去血洙。

2.把焯好的排骨平铺进电压力锅中。

西瓜烙 厨星在河北承德学到的一道当地美食, 主料是被当成垃圾扔掉的西瓜皮。

在夏天是一道经济又美味的特色小吃。

主料 西瓜皮400克 辅料 鸡蛋2个面粉50克杂 粮粉50克 营养搭配分析 西瓜皮,别名西瓜翠衣。 果皮含蜡质及糖。

果汁含瓜氨酸、甜菜硷、苹果酸、果糖、葡萄糖、蔗糖、番茄红素、维生素C等。 性凉、味甘。

可清暑解热、止渴、利小便。

用于暑热烦渴、小便短赤、水肿、口舌生疮。

1.消暑利尿:去掉外层硬皮的西瓜皮切成小块或小条。

入水煮沸,加番茄、鸡蛋和调料,喝汤食瓜皮。

2.夏季痤疮:绿豆\_100克与1500毫升水煮汤,沸后10分钟去绿豆,将洗净的西瓜皮(不用削去外皮)500克放人再煮,煮沸后冷却。

饮汤,一日数次。

绿豆甘凉,可消肿下气,清热解毒;西瓜皮甘寒,清热解暑,除烦止渴。

- 3.健脾消暑:新鲜西瓜皮100克,大枣10枚,共煎汤,每日当茶饮。
- 4.暑热伤肺、身热口渴、干咳无痰或便秘:鲜扁豆50克、鲜蛇舌草50克、鲜荷叶60克洗净,海蜇200克 、西瓜皮500克、丝瓜250克,洗净切块,共入砂锅武火煮沸后,文火煲1小时,调味后饮汤吃海蜇。

# <<我家拿手菜>>

#### 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