

<<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.水煮鸡蛋
- 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

## &lt;&lt;我家拿手菜&gt;&gt;

- 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.家常鲑鱼
- 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. 菠萝咕嚕肉
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. 鲑鱼水饺
111. 翡翠大虾
112. 黑椒烤鸡翅
113. 溜肝尖
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

## &lt;&lt;我家拿手菜&gt;&gt;

## 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 生菜叶 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，撇去血沫。

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克放入再煮，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。

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>