

<<家常凉菜>>

图书基本信息

书名：<<家常凉菜>>

13位ISBN编号：9787538437959

10位ISBN编号：7538437959

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何荣显

页数：207

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>

<<家常凉菜>>

内容概要

本书是以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨所全力打造、精心重组的。每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。新的一天又在新的分步详解中开始了……

<<家常凉菜>>

作者简介

何荣显，中国餐饮文化大师，中国餐饮文化师一级评委，高级烹饪讲师，东方美食学院客座教授，现任长春市名厨协会主席。

40年来勤奋实践，已成为具有较深理论建树、丰富教学经验、较高操作技能的烹饪界名师。曾应邀参加“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国餐饮文

<<家常凉菜>>

书籍目录

凉拌菜类 拌三丝 拌肚丝 芥末肚丝 香拌肚丝 蒜香肚丝 肉丝拌粉皮 炒肉丝拉皮 肉丝拌芹菜 菠菜番茄拌肉丝 滑炆里脊丝 炆青椒肉丝 酱萝卜拌肉丝 肚丝拉皮 顺袋 拌肉丝菠菜 菜心猪耳 水晶肘子 黄瓜拌猪心 酱油肉 清拌里脊丝 酸菜拌猪肉 凉爽肉片 腰片拌生菜 五香肉 鸳鸯肠 韭菜拌腰丝 炆拌腰条 蒜泥白肉 甜酸丸子 白切肉 兔肉松 菠萝拌鸭块 羊糕 鸡冻 牛肉汤泡菜 陈皮鸡丝 鸡丁拌青豌豆 粉皮拌白肉 椒麻鸡丁 盐焗鸡手 腌明太鱼丝 蒜茸凤爪 青红椒泡凤爪 油爆鱼 腐乳鱼条 拌墨斗鱼 豆豉鱼冻 鱼沙拉 茄汁鱼块 鱼松 珊瑚黄鱼 腌香辣针鱼 拌蜇皮 银丝三文鱼 京葱拌银鱼干 拌鱼片 五彩拌鲍丝 五香瓦块鱼 凉拌鱼皮 生熏白鱼 水晶虾仁 刺身赤贝 醉基围虾 三色拌鸟贝 葱辣大虾 枸杞拌螺片 彩色海蜇丝 虾干拌西芹 凉拌海兔 海参拌凤尾 香菜拌海螺 姜末拌海螺 豆板虾仁 北极贝拌西芹 翡翠拌蚬子 海鲜拌菜 海蜇萝卜丝 芥末蜇丝 芝麻海带结 花生米拌豆腐干 海米拌干豆腐 小辣椒拌南豆腐 腐乳汁豆腐松 咸鸭蛋拌南豆腐 枸杞拌豆腐 松花蛋拌豆腐 糟豆腐 芹菜拌豆腐干 玛瑙豆腐 肉末拌豆腐 油盐豆腐 香椿拌豆腐 甜酱拌豆腐 菠菜拌豆腐皮 水晶豆腐 小葱拌豆腐 豆腐干拌芸豆角 豆腐拌鸡胗肝片 肉丝拌腐皮 海带炆腐竹 白果拌红豆 雪菜毛豆 红油豇豆 青椒拌豆片 椒麻扁豆 怡红腰豆 什锦粉丝 白菜心拌干丝 鸡丝拌干丝 海米拌豆丝 凉拌三丝 海带拌粉丝 油菜叶拌豆丝 绿豆芽拌干丝 拌红白绿 拌三皮丝 蜜汁干尖 鲜汤烫干丝 香干拌马兰头 香干拌芹菜叶 香干拌核桃丁 香干拌野菜 香菜云丝 蒜泥拌凉粉 十香拌菜 松花蛋拌山药 蛋丝拌韭菜 鸡蛋松 茶蛋 鸡蛋沙拉 四喜烤麸 水晶桃 青椒拌皮蛋 皮蛋拌白玉 三色蛋卷片 京糕苹果 芥末双脆 黄瓜拌梨丝 拌菠萝土豆丁 菠萝拌二样 江米梨糖拌梨丝 华都沙拉 冰凉西瓜丁 多味瓜皮 酱味瓜皮 甜酱瓜皮 美味西瓜皮 凉拌西瓜皮 椒油西瓜皮 柠檬汁拌苹果 酱渍苹果 奶油苹果 八宝瓢苹果 蜜汁苹果 杏仁拌三丁 香蕉拌桃片 冰糖蜜桃 百合拌番茄 五味拌菜 高级什锦酸菜 煮鲜果酱 糖水五珠 桂花拌梨丝 莒头绿环 黑白双会 腌辣椒酱 葱油青笋 小葱拌蕨菜 腌多味什锦菜 荷兰豆拌蟹柳 胡萝卜拌青笋 木耳蘸辣根 甘蓝泡菜 四季泡菜 泡酸辣萝卜皮 泡胡萝卜 泡小番茄 泡菜墩 泡咖喱菜花 泡红椒芹菜 泡红椒黄瓜 泡小树椒熏卤类 熏鸡腿 熏童子鸡 醉鸡 凤鸡 熏鸡 熏鸡小肚串 熏鸡胗 熏鸡肘 熏茶香鸡 串熏鸡心 熏凤翅 熏凤爪 沟帮子烧鸡 安徽符离集烧鸡 百花水晶鸭 酒醉鸭肝 扒鸭 盐水鸭 串熏鸭舌 熏乳鸽 卤汁熏鸭 桂花鸭 熏板鸭 盐水鸭肫 熏兔 五香熏兔 五香兔肉块 熏羊蹄 烟熏茶皇猪手 凤眼肝 盐水猪舌 醉排骨 熏猪肚 熏蛋卷 熏猪尾 熏猪肝 醉肉 糟肉 肴肘花 水晶肉 白斩肚 五香酱牛肉 沪香罗汉肚 醇香肚包 熏鲑鱼 熏五香鱼 熏草鱼 熏目鱼 熏鲤鱼 熏白鱼 熏墨斗 蟹肉卷 盐水虾 酥鲫鱼海带 醉虾 熏豆腐卷 熏干豆腐卷 老汤豆腐丝 葱油腐竹 熏松子豆腐皮 川味卤鸡丝 豉油皇鸡翼 豉油皇浸鸡脚 江南醉鸡 盐手撕捞鸡 东江盐焗鸡 手撕盐焗鸡 百家咸鸡 玫瑰豉油鸡 正宗瓦煲盐焗鸡 葱油淋阉鸡 白切鸡杂 烟熏茶皇鸡 白切文昌鸡 水晶鸡丝 水晶鸡 五香脱骨扒鸡 坛香阉鸡煲 五香扒鸡 盐水素鸡 白云凤爪 隔水蒸鸡 姜葱霸王鸡 港式盐焗鸡 沙姜鸡脚 泰汁凤爪 泰汁无骨凤爪 白切贵妃鸡 客家咸凤爪 白切湛江阉鸡 卤水鸡 卤鸡肝 卤鸡小肚 广味香卤鸡中翅 香卤鸡 卤水鸭下巴 橙香卤水鸭翼 卤鸡腿肉 香酥板鸭 南京盐水鸭 白切鹅 宫廷蛋黄鸭卷 豉油皇鹅肠 卤鸭 白切鸭 潮州卤水大鹅头 潮州卤水鹅肝 潮州卤水鹅掌翼 卤鹅掌翼 农家鹅焗香芋 茶皇乳鸽 路边乳鸽皇 卤水乳鸽皇 原卤香鸽 坛香乳鸽皇 香茅浸乳鸽 豉油皇乳鸽 白卤羊肉 白切东山羊 卤牛杂 卤汾酒牛肉 卤牛肉 卤蹄筋 酒香卤牛肉 川味卤金钱肚 川味卤水口条 卤浸猪肝 川味卤肘子 卤肠头 卤水猪生肠 卤味香肝 卤猪头肉 卤水猪粉肠 香卤猪耳 卤味酥排骨 扒猪蹄 茶皇猪手 回味冻猪手 白云猪手 佛山汾蹄 广味白卤猪手 潮州卤水糯米酿大肠 泰汁爽猪手 白云猪仔脚 潮州卤水浸花腩 潮州卤水猪大肠 潮州卤水猪头肉 秘制日式乳猪 捞起猪肚丝 滋味卤水煲 白切鹅红 卤猪腰 卤猪耳 卤猪蹄 卤猪肘 潮州卤水豆腐鸡蛋 卤猪肝 卤猪尾 卤水大肠 卤大肠 卤豆干 老汤卤豆腐丝 卤汁豆腐 油卤豆腐 卤素鸡 卤味千层耳 卤虎皮豆腐 香卤豆腐 卤水豆腐鸡蛋 卤虾豆腐条 卤素鸡豆腐 卤水花生 卤五香豆干酱腌类 糟鸡 酱鸡 酱鸡脖 浸鸡 酱鸡蛋 酱鸡胗 酱鸡肘 酱凤爪 酱鸡头 酱鸡翅尖 酱凤翅 咖喱酱鸡块 冻鸭掌 酱香鸭 酱汁卤鹅 狗宝咸菜 酱驴肉 手抓羊肉 麻香兔肉 葱香兔肉 腊汁肉 乳汁肉干 五香酱驴肉 盐水牛腱 罗汉肚 酱牛肉 酱牛筋 酱猪耳 酱猪心 酱猪肚 酱猪头糕 美味酱排骨 酱肉 鲁味叉烧肉 糖醋小排 酱排骨 酱口条 酱猪手 酱汁猪手 姜醋猪手 杂味猪心 特味酱肉 五香焖狗肉 麻辣佛手肚 扎肘花 酱鱿鱼 酱泥鳅 橘香鱼条 酱狗腿 辣子狗肉 黄酒鱼扇 五香海带丝 酱花生米 酱酥鲫鱼 酱螃蟹 酱什锦丝 酱什锦菜 酱苕蓝 糖酱黄瓜 酱茄子 酱黄瓜 酱小朝天椒

<<家常凉菜>>

酱虎皮尖椒 酱冬瓜 酱蒜薹 酱苏叶 酱芹菜 酱红干 酱汁什锦白菜 酱芥菜头 酱小土豆 酱青笋 酱苦瓜
酱豆角 酱茄子干 金银丝 五香酱豆 甜酱八宝菜 酱八样 酱南瓜 椒豆大头菜 盐水兰花肫 怪味蚕豆 珊瑚白菜 油泼莴笋丝 八宝菜 腌柿子椒 腌芸豆角 酱金丝香 酱腌花菜 蜜汁小黄瓜 甜辣萝卜 花生萝卜条 什锦菜 锦州小菜

<<家常凉菜>>

章节摘录

拌三丝 准备时间1小时，制做时间30分 原料：嫩黄瓜2条 瘦猪肉200克 暴腌猪肉（瘦）150克 鲜姜1块 调料：·料酒1小匙·葱1根·香菜1棵·醋2小匙·精盐1/2小匙·酱油2小匙·白糖·香油各1小匙·胡椒粉少许 做法 嫩黄瓜洗净，擦上盐，腌数分钟，洗净，再纵向切成细丝。

葱切段，姜切片；香菜去根，切成细末。

水烧开放入鲜猪肉和暴腌猪肉，加姜片和葱段，盖上盖煮。

煮开后，加入料酒再煮。

煮熟后，先切成薄片，再切丝。

将两种肉丝加黄瓜丝放于盘中，浇上用调料对成的汁，食用时拌匀。

拌肚丝 准备时间1：30分，制做时间30分 原料：熟猪肚300克 调料：·酱油2小匙·香油2小匙·醋1小匙·大蒜头3瓣·香菜适量 将熟猪肚切成细丝，放入开水中稍烫一下，放入盘内。

把香菜洗干净，控干水后切成粗末待用。

大蒜头洗净拍碎，剁成泥，加入酱油、醋和香油，拌匀浇在肚丝上，最后将香菜末撒在肚丝面上，吃时拌匀即可。

<<家常凉菜>>

编辑推荐

《家常凉菜》四重升级分步详解，营养家常菜彩色版，多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学。

四重升级：多级目录检索菜例查找方便。

三重升级：提供菜品营养功用细节说明。

二重升级：解馋图片展示精选家常菜例。

一重升级：做法说明平民化，易懂好学。

<<家常凉菜>>

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>