

<<家常菜烹饪宝典>>

图书基本信息

书名：<<家常菜烹饪宝典>>

13位ISBN编号：9787538445213

10位ISBN编号：7538445218

出版时间：2010-1

出版时间：张恩来 吉林科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：张恩来 编

页数：447

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>

<<家常菜烹饪宝典>>

前言

俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。

”所谓家常菜，就是指普通百姓家日常生活中常见、常做和常吃的菜肴。

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长。

家常菜是中国菜中不可或缺的组成部分，如今遍及全国各地的特色菜、本帮菜、乡土菜、风味菜、民族菜、私房菜等等，其实都是“家常菜”的延伸。

家常菜自然、绿色、营养，既经济实惠，又美味可口。

为了满足人们不断增长的饮食需要，我们特意为您编写了《家常菜烹饪宝典》一书。

本书从实用角度出发，根据不同人群和不同症状的饮食需求，将家常菜分为两大类，有针对性地推荐了1400余款营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴。

同时还介绍了不同人群、不同症状的营养原则、健康食材推荐、饮食误区等常识性知识，使您在制作菜肴时，还能得到营养、保健等多方面的指导。

另外，本书还介绍了近百种常见食材的相关知识，如食材的放心选购与储存、食疗功效、烹调应用、饮食宜忌等。

本书还按原料、技法索引细分菜肴，使您能轻松安排好全家人的日常饮食。

饮食健康是一种艺术也是一门学问。

《家常菜烹饪宝典》一书图文并茂、科学实用，用准确、简单、清晰的文字，精美的图片，为您解答了有关营养、健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开。

当您需要一位良师益友时，本书是您最好的选择。

希望《家常菜烹饪宝典》一书能成为您日常饮食的好帮手、好参谋，让您轻松享受烹饪带来的乐趣，感受家常菜的醇美、温暖和幸福。

<<家常菜烹饪宝典>>

内容概要

《家常菜烹饪宝典》从实用角度出发，根据不同人群和不同症状的饮食需求，将家常菜分为两大类，有针对性地推荐了1400余款营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴。

《家常菜烹饪宝典》还介绍了不同人群、不同症状的营养原则、健康食材推荐、饮食误区等常识性知识，使您在制作菜肴的同时，还能得到营养、保健等多方面的指导。

另外，《家常菜烹饪宝典》还介绍了近百种常见食材的相关知识，如食材的放心选购与储存、食疗功效、烹调应用、饮食宜忌等。

《家常菜烹饪宝典》还按原料、技法索引细分菜肴，使您能轻松安排好全家人的日常饮食。

<<家常菜烹饪宝典>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。

1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。

2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

<<家常菜烹饪宝典>>

书籍目录

营养和平衡需要的营养素营养素巧搭配习惯和误区PART 01 家常营养菜01 婴幼儿健康成长菜海米香菇炒掐菜韭黄炒鸡蛋虾肉烩豆腐奶香南瓜丁白米炒蛋香炖奶蛋余芙蓉蛋杏仁蒸蛋甜味蛋花羹冬瓜排骨汤菠菜猪肝汤肉末粥银耳鹌鹑蛋汤炒鸡米碎米鸡丁洋葱咖喱鸡香芋牛肉羹牛乳粥肉末蒸蛋蛋黄羹生菜鸡蛋沙拉鸡蓉鹌鹑蛋芝麻菠菜盐水蒸虾海米拌莴笋海米炆芹菜小米鸡蛋粥海带粉丝油爆鲜贝余乌鱼丸子银鱼茼蒿羹烩豆腐丁糖醋煎蛋锦绣蒸蛋水晶鹌鹑蛋鸡腰豆腐紫菜虾干汤青菜粥蔬菜丝沙拉炒虾片桂花豆腐豆腐肉粥青豆牛肉末炒油菜莲子鸡丁百合南瓜羹鸡松拌茄子金针番茄汤翡翠松子羹肉泥烧茄子02 学龄年儿童营养菜西红柿鸡蛋汤明珠菜心炒鸭肝脆皮豆腐青豆粉蒸肉木樨肉咖喱牛肉汤麻酱空心菜油渣烘鸡蛋香蕉鸡余蛤蜊肉蘑菇烩腐竹菠菜丸子汤芽尖牛肉三色鱼丝雪菜毛豆鸡丁熘肝尖花生鱼粥牙签羊肉油爆螺片胡萝卜烧兔肉菊花鸡脆鲜虾云吞面炸熘鸡蛋鸡丝海蜇汤粽香糯米翅海带炒肉丝开洋丝瓜香油蜇头绣球鸡脆山楂炒羊肉南肉外婆包烧青鱼块煎红鲑鱼干炸银鱼芥菜拌香干老家拌茼蒿珍珠面白炒虾海鲜芙蓉蛋香菇酱肉面莲子鸭丁白汁扒白菜胆毛豆粒豆腐汤素炒卷心菜金沙冬瓜海苔炒青椒番茄虾仁炒饭蛋黄熘豆腐肉末苦瓜西蓝花生鱼球海米烧菜花丝瓜鲜虾汤手撕泥鳅五彩拌鸡粒香橙酿鳕鱼棒棒鸡丝软炸鲜贝03 小学生成长发育菜炸鹌鹑三鲜小包珧柱虎皮椒苦瓜炒肉丝盐水排骨山菜蘑菇炒饭金钩烧肉香油炖猪肚肚丝炒笋丝干层耳清炖牛肉青笋炒腊肉蔬菜牛尾糟猪爪葱油卤鸡煎串肉挂霜丸子牛肉酿藕夹香红煨油鸡酱牛筋串烧牛肉丸土豆煲牛腩成烧白双色鸡蛋面生烧鸡翅咖喱鸡翅野山菌鸭掌钱塘鸭脯香菇凤爪汤鸡脯松花卷豉椒炒鹅肠火爆乳鸽香酥鸡牛肉灌汤蒸饺京包里脊排骨焖带鱼海米扒油菜酸菜鱼头汤豌豆烩鸡粒西红柿滑蛋红烧大鱼头烤比目鱼酱香鳝背红油泥鳅粉皮黄瓜姜汁菠菜果味辣白菜蛤仁菠菜炒鸡蛋奶香玉米饼烤鱿鱼椒盐旋饼干煎大虾凉拌茄泥海米冬瓜方咸鱼炒豆芽金盏南瓜泥猪肝炒菜花04 青春期健脑益智菜鲑鱼黄豆粥鱼香菜心丸子冬瓜汤虾球炆苦瓜腌腊鸭心海皇豆腐凤眼里脊状元饺奇味猪肘麻辣鸳鸯百叶炸牛肉肉酱花生米回锅肉香酥鸡腿豆酱烧牡蛎盐水小河虾鸭块菇粥金黄烤鲳鱼老干妈羊蹄板栗烧鸡豆豉小葱爆鸡丁铁板香煎三黄鸡虎皮蛋酱爆里脊丁红烧牛蹄筋咖喱牛肉薯丝拌海参杭椒炒虾皮麻辣泥鳅雪衣干贝麻辣鸡串三色龙虾酱汁海螺夹沙芥糕肉粽鲈鱼拔丝地瓜韭黄炒肚丝鲍汁黄鱼肚姜汁海蜇卷辣炒蛤蜊蒜蓉炒茼蒿生菜生鱼片肉片炒菠菜兰花泡椒贝五彩玉米饭冬菇扒绍菜胆冬瓜海鲜锅羊尾骨炖酸菜四喜辣白菜05 女性经期活血菜两味鸡丝鲜虾腐皮卷余鸭心花清炖鸡生炒酥肚双酱肉粥冰糖扒蹄香卤猪腰清蒸羊肉红枣枸杞粥肉丸粉丝汤五色虾仁饭狮林四喜枸杞鸡粥芝麻羊肉天目土鸡沙锅海带牛肉块西芹炒百合橙汁薯仁粉蒸茼蒿菜水晶羊肉丸冬瓜炖羊肉蛤蜊瘦肉海带汤扒芙蓉排翅蛋黄炖肉牛奶炖豆腐冬笋鹌鹑芝香薯蓉枣金银凤翼桃仁杞粥鲜菇鸭掌粉皮炒猪肝蟹黄炒茭白奶油烧菜花萝卜丝蛤蜊汤孜然羊肝蛤蟆鸡奶汤鱼肚羹豉椒蒸扇贝菊花鱿鱼酥炸鲜鱿球蛭子鹌蛋竹荪汤椒香鳕鱼雪菜日本豆腐醋椒鱼头尾拌菜豆咸蛋黄炒冬瓜番茄爆蛋汤麻酱素什锦肉片烧腐竹金腿三拼鲈恰香茄盒五色鳝糊红烧带鱼段奶香芹菜汤挂霜地瓜条南瓜蜜百合碧绿八爪鱼花旗参蒸乳鸽06 备孕期健康菜莲藕木耳炒牛肉芦笋炒虾干炸青椒盒三丝烩凉瓜清真满锅香腐竹萝卜焖羊腿肉白灼芥蓝芥味白肚片南瓜炒虾米苹果麦片粥鸡蛋炒蒜薹酱香蒸羊排黄焖羊肉蛋奶麦片粥西蓝双花猪肉末豆腐柳绒鸡辣子鸡丁山药烧狗肉猪肝菠菜面怪味鸡丝钱江熘鸡片葫芦豆腐软烧豆腐笋尖猪肝粥咸蛋黄扒油菜鸡汁土豆泥酸菜肉丝汤腐皮韭黄卷香菇木耳豆腐汤炸萝卜丸子葱拌八带芥菜炒豆腐开洋油菜羹冬笋鸳鸯鱿椰蓉炒活蟹椒香海参麻辣鱿鱼圈天下第一粥炸土豆肉饼07 怀孕期营养菜姜母鸡清炖排骨汤白鸡... ..PART 02 家常保健菜PART 03 常见食材的应用

<<家常菜烹饪宝典>>

章节摘录

插图：备孕期又称孕前期、围孕期等，是指夫妻双方怀孕的前期，一般为3~6个月的准备期。

备孕期不仅是心理上的准备，身体上的准备和生活习惯的准备，也是饮食方面的准备。

只要在备孕期注重膳食营养的搭配，就可以避免怀孕时的恶心、反胃等症状，若等到怀孕之后才开始改善饮食，则效果可能会打折扣。

在备孕期，男女双方应科学调理饮食，为优孕、优生创造条件。

俗语说“母壮父肥，其胎康健。

”可见父母的健康对子女的影响。

因此只有在夫妻双方身体健康的前提下，才能考虑要个孩子。

双方在打算要孩子之前，要注意平时的饮食调配与饮食禁忌，要养成良好的生活习惯，防止过饥过饱，防止偏食、挑食、暴饮暴食，合理安排一日三餐，饥饱适中。

此外要保持饮食平衡，做到结构合理、荤素搭配、粗细搭配，防止长期吃素。

长期食用素食会影响妇女体内性激素分泌，出现停止排卵，而且月经周期较正常间隔变短等症状，时间长了会造成婚后不孕。

这是因为饮食中蛋白质较少，荷尔蒙分泌异常所致。

健康食材推荐牡蛎 牡蛎含有较多的优质蛋白质，而蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原料。

牡蛎不仅可以提高精子的数量和质量，还含有促进大脑发育的DHA等营养元素，因此对于备孕期夫妻，都是非常好的健康食材。

苹果 苹果酸甜可口，营养丰富。

有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻等功效。

对于备孕期的夫妻，苹果中含有的维生素C可以对心血管起到保护作用，而苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖稳定，提神醒脑，预防中毒，并有缓解不良情绪的功效。

<<家常菜烹饪宝典>>

编辑推荐

《家常菜烹饪宝典》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<家常菜烹饪宝典>>

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>