

<<家常主食>>

图书基本信息

书名：<<家常主食>>

13位ISBN编号：9787543643482

10位ISBN编号：7543643480

出版时间：2007-12

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：237

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>

## <<家常主食>>

### 内容概要

在崇尚养生保健、健康饮食的今天，人们似科已经抛弃了“大鱼大肉就是营养”的不科学论断，逐渐明白了食物相克、营养合理搭配的科学饮食理念。

然而苦于没有较为系统、明了的菜谱指导，人们往往对烹饪有些茫然，同时也应了那句“说的容易，做起来难”的俗语。

本书精选营养菜888例，保证“说的容易，做起来更容易”。

<<家常主食>>

书籍目录

1.米饭

卤肉盖浇饭  
咖喱牛肉盖浇饭  
牛肉盖饭  
鸡丁豌豆盖浇饭  
茄汁鱼片盖浇饭  
家常盖浇饭  
木耳猪肝盖浇饭  
叉烧煲仔饭  
草菇猪心肉片饭  
肉松窝蛋饭  
盐猪肚饭  
牛肉煲仔饭  
腊味煲仔饭  
烧鹅煲仔饭  
爱心蛋炒饭  
黄金炒饭  
石锅拌饭（一）  
石锅拌饭（二）  
石锅拌饭（三）  
石锅拌饭（四）  
竹筒蒸饭  
清香荷叶饭  
腊香黄金饭  
渔民海鲜饭  
水果炒饭  
南瓜苡仁米饭  
麦冬牡蛎烩饭  
参枣米饭  
五彩菠萝饭  
山药八宝饭  
青柠饭  
南瓜饭  
地瓜蒸饭  
牛肉饭  
菠萝鸡饭  
玉米饭团  
糯米蒸干果  
五香糯米卷

2.粥

红枣绿弓粥  
玉米面豆粥  
花生高粱米粥  
甘薯玉米查粥  
双米南瓜粥

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

番茄玉米粥  
润肺粥  
雪梨京糕粥  
芹菜粥  
杂豆陈皮粥  
双豆麦仁粥  
冰糖燕窝粥  
红参当归粥  
黑芝麻奶粥  
瓜蒌杏仁红枣粥  
檀香灵芝粥  
党参红枣粥  
落花牛淮山粥  
金银花莲子粥  
核桃枣泥粥  
核桃木耳大枣粥  
花生杏仁粥  
素燕窝粥  
椰汁黑米粥  
胡萝卜蜜饯粥  
核桃仁红枣粥  
麦片奶粥  
山楂银耳粥  
三花甘草粥  
松仁粥  
绿豆杏仁薏米粥  
五色甜粥  
郁李苦瓜粥  
牛蒡粥  
红薯粥  
葡萄干醪糟粥  
红枣糯米粥  
冬瓜粥  
冬瓜鲤鱼头粥  
绿豆水果粥  
玉米粥  
什锦水果粥  
竹荪玉笋奶粥  
白果冬瓜粥  
什锦烤麸粥  
皮蛋瘦肉粥  
柿蒂瘦肉粥  
豌豆素鸡粥  
玉米瘦肉粥  
萝卜干肉粒粥  
烟肉白菜粥  
沙锅排骨粥

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

笋尖猪肝粥  
猪肺粥  
猪腰薏米粥  
板栗牛腩粥  
当归羊肉粥  
口蘑香菇粥  
家常鸡粥  
鸡丝莼菜粥  
冬菇鸡粒粥  
蟹柳豆腐粥  
枸杞羊骨粥  
生菜鱼片粥  
草菇鱼片粥  
鲮鱼双豆粥  
苋菜银鱼粥  
墨鱼肉丝粥  
一品粥  
五色海米粥  
荠菜成蛋鸡粥  
鲍鱼鸡丝粥  
海鲜菜心荆  
上汤野菜粥  
鱼片粥  
荔枝粥  
蟹蚌粥  
猪心粥  
芹菜肉末粥  
油条菜粥  
萝卜火腿粥  
南瓜百合粥  
茯苓黄芪粥

## 3. 面条

前家福汤面  
炸酱面  
家常炸酱面  
臊子面  
又烧热十而  
打卤面  
什锦肉丝面  
羊肉面  
手擀面  
韭黄阳春面  
山珍龙须面  
番茄蛋面  
胡萝卜面  
山药鸡蛋面  
大麦片汤面

<<家常主食>>

茄汁牛肉面  
红烧肉面  
香菇酱肉面  
雪菜肉丝面  
酸辣三丝面  
野菜肉酱面  
过桥面  
榨菜肚丝面  
猪肝面  
家常肘花面  
蹄花枸杞面  
酱排骨面  
肘花汤面  
萝卜牛腩面  
酸辣牛肉面  
清汤牛肉宽面  
红烧牛肉面  
麻辣牛肉面  
洋葱羊肉面  
香菇鸡蓉拉面  
鸡翅香菇面  
翡翠面  
三鲜汤面  
珍珠面  
长寿面  
香菇鱼面  
银鱼面  
蚬肉菠菜面  
三鲜伊府面  
海鲜拉面  
蚬子金针面  
海鲜鸡丝汤面  
猫耳面  
三鲜鱼面  
刀削面  
鸿章面  
关东饺子面  
鲜虾云吞面  
酱肉云吞面  
蟻炒面  
鸡丝炒面  
酸甜鱼面  
咖喱鸡丝炒面  
番茄虾仁面  
意大利炒面  
炒通心粉  
炒河粉

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

炒疙瘩  
土豆不烂子  
奶香空心面  
蒸拌莜面  
拌素面  
甜水面  
香波面  
泡菜凉拌面  
担担面  
羊肉拌面  
葱油凉面  
麻酱凉面  
四味凉面  
卤味凉拌血  
怪味凉面  
黄瓜鸡丝凉面  
燃面  
酸辣凉面  
朝鲜冷面  
油泼扯面  
意大利肉酱面条  
肉丝焖面  
扁豆焖面  
羊肉烩面  
热下血  
胡萝卜肉丝焖莜面  
腊味乌冬面  
牛肉炒河粉  
海鲜炒米粉  
酸辣粉

## 4. 馒头

刀切馒头  
寿桃馒头  
花生馒头  
金银馒头  
双瓜菜窝头  
小窝窝头  
艾窝窝  
南瓜小馒头  
荞麦面小馒头  
豆沙小馒头  
菜团子  
香米馒头  
刺猬馒头  
胡萝卜馒头  
荞麦面馒头  
开花馒头

<<家常主食>>

枣馒头  
佛手馒头  
鱼磕子

5.花卷

葱油花卷  
银丝卷  
果味金银花卷  
金银花卷  
南乳卷  
豆腐卷  
血糯米花卷  
荞麦卷  
白糯米花卷  
葱香糯米卷  
菊花卷  
腊肠卷  
紫菜卷  
火腿卷

6.包子

流沙奶黄包  
三花奶黄包  
茶叶包  
黑米包  
豆沙包  
红糖三角包  
黄米包  
玉米而包  
酸菜包  
佛手枣泥包  
奶酪香芋包  
奶黄包  
胡萝卜汤包  
地瓜烫面包  
红薯面包子  
香菇素菜包  
麦穗包  
香米包  
翡翠汤包  
三鲜大包  
水晶包  
三丁包  
排骨包  
三鲜灌汤包  
蟹子龙眼包  
猪肉小笼包  
开封灌汤包子  
水煎包



<<家常主食>>

葱煎包  
 牛肉小笼包  
 龙眼包  
 虾仁大包  
 龙眼汤包

7.水饺

黄瓜素水饺  
 胡萝卜花素水饺  
 西红柿鸳鸯  
 水饺  
 银耳水饺  
 南瓜海米水饺  
 素三鲜水饺  
 大头菜素蒸饺  
 鸳鸯饺 草帽饺  
 姜汁水饺  
 白菜元宝水饺  
 芸豆猪肉水饺  
 茭瓜猪肉水饺  
 俄罗斯水饺  
 茄子猪肉水饺  
 猪肉韭菜水饺  
 乌龙虾饺  
 牛肉水饺  
 羊肉水饺  
 鸡肉水饺  
 鲑鱼水饺  
 荞麦黑鱼饺  
 虾仁冬瓜水饺  
 四喜饺  
 冠顶饺  
 茼蒿牛肉蒸饺  
 白菜饺  
 白萝卜

羊肉蒸饺

水晶三花饺  
 虾仁蒸饺  
 薄皮鲜虾饺  
 金鱼饺

8.馄饨

香椿鸡蛋海米馄饨  
 海参猪肉馄饨  
 绿豆芽猪肉

馄饨

青椒猪肉馄饨  
 元宝馄饨  
 龙抄手

<<家常主食>>

牛肉馄饨  
羊肉馄饨  
鸡丝馄饨  
鸡蓉虾仁馄饨  
虾仁馄饨

9.汤圆

花蜜饯汤圆  
腰果汤圆  
巧克力汤圆  
黑芝麻瓜子仁汤圆  
豆沙汤圆  
两式汤圆  
玫瑰汤圆  
鸽蛋圆子  
酒酿汤圆  
擂沙汤圆  
黄米花牛汤圆  
果仁汤圆  
五彩圆子  
脆皮圆子  
桂花汤圆  
炸汤圆  
芝麻汤圆  
双色米酒汤圆

八宝汤圆

10.烧卖

江米烧卖  
白云豆腐烧卖  
翡翠烧卖  
蟹黄烧卖  
牛肉烧卖  
大虾烧卖  
虾凤凰烧卖  
三鲜烧卖  
胡萝卜烧卖

11.酥饼

占钱大饼  
特色吊炉饼  
发面饼  
叉烧酥饼  
四川紫微饼  
上海五仁酥饼  
内豕古饼  
特色糖饼  
香葱羊肉饼  
奶香玉米饼  
吉利饼

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

老婆饼

香炸土豆饼

糯米

豆沙饼

南瓜糯米饼

风味小黏饼

民间玉米饼

黄桥烧饼

葡萄干蒸红苕饼

苹果土豆饼

雪影南瓜饼

煎西瓜豆沙饼

南瓜饼

苹果

蛋饼

葱油酥

萝卜丝酥饼

韭菜鸡蛋灌饼

煎饼合子

筋饼肉丝

葱油饼

玉米糊饼

火腿夹蛋饼

苹果比萨饼

香煎鸡蛋饼

时蔬饼

什锦蔬菜饼

牡蛎煎饼

山药饼

手抓饼

牛舌饼

金丝饼

烧饼

鸡蛋煎饼

炸面窝

黑木耳豆面饼

洋葱鸡蛋圆饼

燕麦五香饼

两红柿虾饼

虾皮卷心菜馅饼

黄花菜蒸肉饼

杞芒蒸肉饼

红薯鱼饼

春饼

单饼

筋饼土豆丝

锅子饼

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

野菜春卷  
春饼卷三丝  
猪肉油酥饼  
燕麦蒸肉饼  
鲜肉茄饼  
香酥茭笋盒  
芋泥

猪肉饼  
风味夹肉饼  
脆皮黄金大饼  
荷叶饼  
香菜肉粒夹饼  
玉米

火腿饼  
牛肉馅饼  
京东肉饼  
潮式牛肉煎饼  
香葱羊肉饼

12.火烧  
四枣火烧  
油酥火烧  
黄米火烧  
豆沙

火烧  
黑米火烧  
糯米火烧  
硬面火烧  
豆沙油酥火烧  
麻酱糖火烧  
五香火烧  
豆角火烧  
肉火烧  
牛肉火烧  
驴肉火烧

13.点心  
三楚月饼  
凤梨月饼  
苏式月饼  
潮式月饼  
广式月饼  
无糖高粱桃酥  
无糖豌豆桃酥  
薄脆饼  
核桃酪  
笑口常开  
炸翻花  
南瓜饼

<<家常主食>>

小麻化  
 铜锣酥  
 苹果酥派  
 草莓酥  
 像生雪梨果  
 萝卜酥  
 蛋黄  
 莲蓉酥  
 飘香榴莲酥  
 葡式蛋挞  
 竹叶西米果  
 水果蛋挞  
 奶油  
 泡芙  
 花篮泡芙  
 栗蓉千层  
 金豆糕  
 山药糕  
 绿豆糕  
 花化马拉盏  
 五彩开口糕  
 果仁糕  
 驴打滚  
 桂花馍  
 瓜子酥点圈  
 桂花赤豆糕  
 牛奶杨梅糕  
 荞麦面扒糕  
 藕米糕  
 14.面包  
 甜甜圈  
 全麦面包  
 小餐包  
 奶黄牛角  
 面包  
 双色小面包  
 绿茶面包  
 肉松面包  
 山餐包  
 4股辫花面包  
 杂粮面包  
 沙拉肉松面包  
 蓝莓墨西哥而包  
 牛角包  
 奶酥粒面包  
 豆沙而包圈  
 吉利面包派

<<家常主食>>

牛肉葱花面包

火腿肉松面包

15.蛋糕

三角形果酱蛋糕

彩虹蛋糕卷

巧克力三角蛋糕

大理石蛋糕

酸奶蛋糕

海绵蛋糕

草莓蛋糕卷

香橙小蛋糕

心形蛋糕

香蕉蛋糕

黑芝麻蛋糕卷

香麻蛋糕夹

水果小蛋糕

虎皮蛋糕卷

瑞士卷

戚风毛巾卷

香槟葡萄卷

卡布基诺小慕思

青苹果小慕思

吉士布丁

时尚巧克力蛋糕

面点知识检索

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 虾凤凰烧卖 原料 烫面面团500克、猪肉馅200克、海捕虾150克 调料 酱油、生油、盐、味精、葱姜末 做法 1.海捕虾洗净，去头留尾，加调料腌制好。

猪肉馅加酱油、生油、葱姜末、盐、味精调拌均匀，制成馅料。

2.取烫面团搓条下剂，将剂按扁，用通心槌擀成荷叶形烧卖皮，将馅料包入皮中，再放上带虾尾的虾仁，做成烧卖生坯，上笼旺火蒸10分钟即成。

三鲜烧卖 原料 澄粉烫面团500克、糯米400克、五花肉250克、青豆50克 调料 盐、味精、白糖、葱花、姜末、香油 做法 1.糯米洗净，入笼蒸熟后晾凉，加白糖拌匀。

五花肉切丁，入锅煸炒至出油，投入葱花、姜末爆香，放入糯米、青豆，调入盐、香油、味精炒匀成馅料。

2.取澄粉烫面团搓条，下剂，按成圆饼，用通心槌擀成荷叶形，包入馅料，捏成烧卖生坯，上笼大火蒸熟即可。

提示 澄粉烫面团是用澄粉加开水揉制成的。

胡萝卜烧卖 原料 烫面面团500克，鸡脯肉200克，肥猪肉丁、海米各50克，鸡蛋液适量 调料 花椒水、酱油、葱姜末、盐、味精、生油、香油 做法 1.鸡脯肉洗净剁泥，加肥猪肉丁、花椒水、酱油、盐、海米、鸡蛋液、味精、生油、香油拌匀，成馅料。

2.取烫面面团搓条，下剂，用通心槌擀成荷叶形烧卖皮。

3.将馅料包入烧卖皮内，做成烧卖生坯，上笼以旺火蒸熟即成。

提示 烧卖蒸熟后立即出笼上盘，防止塌底。

## <<家常主食>>

### 编辑推荐

《家常主食(第2版)》是一本真正想您之所想的“多功能”菜谱，超级好用的3种检索方式。



<<家常主食>>

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>