

<<百姓家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百姓家常菜>>

13位ISBN编号：9787544229401

10位ISBN编号：7544229408

出版时间：2011-9

出版时间：南海出版公司

作者：胡维勤

页数：158

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>

<<百姓家常菜>>

内容概要

我国著名医学科学家倾力打造美食菜谱，精心挑选800款日常必吃的经典家常菜，汇聚天南地北各式风味，兼顾一家老小不同需求。

全书以食材分类，涵盖每日必吃的蔬菜、畜肉、菌豆、蛋禽、水产……超详细的步骤指示、超精准的用料指导、超实用的烹调提示，真正让读者第一次就能轻松做成美味佳肴。

全书烹调方法多样、口味百变，一书在手，让居家烹调从此变为享受。

作者简介

国家领导人专职保健医生 著名医学科学家 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师
1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。
1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。
1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院颁发政府特殊津贴。

<<百姓家常菜>>

书籍目录

1合理饮食，健康相伴
告诉你如何留住食物的营养
厨房调料你用得正确吗
病从口入，怎样吃才安全
合理煲汤，喝汤苗条又健康
2蔬菜类
白菜
大白菜粉丝盐煎肉
白菜海带豆腐煲
包菜
千层包菜
珊瑚包菜
炅炒包菜
油菜
油菜炒虾仁
双冬扒油菜
香味牛方
菠菜
姜汁菠菜
菠菜鸡胗汤
口口香
芹菜
芹菜拌香干
芹菜炒香菇
腰果西芹
菜心
冬菇蚝油菜心
菜心豆腐
鱼头豆腐菜心煲
芥菜
芥菜叶拌豆丝
芥菜青豆
芥菜炒肉丁
黄花菜
凉拌黄花菜
黄花菜拌海蜇
黄花菜炒瘦肉
菱菜
辣味拌茭白
茭白肉片
虾米茭白粉条汤
白萝卜
菊花萝卜丝
干贝蒸白萝卜
牡蛎白萝卜蛋汤

<<百姓家常菜>>

胡萝卜
清凉三丝
胡萝卜炒蛋
胡萝卜山药羊肉煲
西红柿
芙蓉西红柿
西红柿牛腩
肉片粉丝西红柿汤
土豆
土豆小炒肉
土豆芸豆煲鸡块
老鸭土豆煲
山药
橙汁山药
枸杞山药牛肉汤
山药菌菇炖鸡煲
芋头
芋头烧肉
芋头蒸仔排
芋头牛肉粉丝煲
玉米
香油玉米
玉米炒蛋
玉米青红椒炒鸡肉
莲藕
酸辣藕丁
田园小炒
黑豆红枣莲藕猪蹄汤
茄子
鱼香茄子
猪蹄扒茄子
豆腐茄子苦瓜煲鸡
洋葱
洋葱拌豆干
红油洋葱肚丝
洋葱排骨汤
竹笋
美味竹笋尖
浏阳脆笋
竹笋炒肉丝
莴笋
炝拌三丝
莴笋烧肚条
莴笋猪蹄汤
黄瓜
蒜泥黄瓜片
糖醋黄瓜

<<百姓家常菜>>

山药黄瓜煲鸭汤

冬瓜

冬瓜双豆

芝麻酱冬瓜

牛肉煲冬瓜

南瓜

八宝南瓜

南瓜排骨汤

南瓜牛肉汤

苦瓜

炆拌苦瓜

苦瓜炒鸡蛋

鸡蓉酿苦瓜

四季豆

干煸四季豆

金沙四季豆

四季豆炒鸡蛋

豆角

蒜香豆角

大碗豆角

茄子炒豆角

毛豆

毛豆仁拌小白菜

毛豆仁炒河虾

盐水毛豆瘦肉煲

豆芽

黄豆芽拌香菇

绿豆芽拌豆腐

蘑菇绿豆芽肉汤

辣椒

辣椒拌豆皮

虎皮尖椒

双椒爆羊肉

3菌豆类

香菇

香菇烧牛肉

干焖香菇

金针菇

甜椒拌金针菇

金针菇炒肉丝

金针菇牛肉丸汤

草菇

草菇虾仁

草菇焖鸡

草菇鱼头汤

茶树菇

素炒杂菌

<<百姓家常菜>>

云南小瓜炒茶树菇
茶树菇炖老鸡
口蘑
尖椒拌口蘑
香菜拌口蘑
口蘑灵芝鸭子煲
鸡腿菇
鸡腿菇炒牛肉
鸡腿菇烧牛蛙
鲍汁扣三菇
木耳
木耳黄瓜
醋椒木耳
木耳炒鸡蛋
银耳
菠萝银耳红枣甜汤
银耳瘦肉汤
银耳红枣煲猪排
豆腐
烧虎皮豆腐
肉丝豆腐
青蒜烧豆腐
三鲜酿豆腐
口水豆腐
黄瓜鱼块豆腐煲
西红柿豆腐鲫鱼汤
豆腐韭香虾仁汤
腐竹
炅腐竹
腐竹拌羊肚丝
腐竹银芽黑木耳
豆腐皮
香油豆腐皮
红椒丝拌豆腐皮
豆腐皮拌黄瓜

.....

<<百姓家常菜>>

编辑推荐

《百姓家常菜》编辑推荐：新手必备的100%成功食谱。
家常原料，百变做法，易学易懂。

<<百姓家常菜>>

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>