

<<家常菜排行榜>>

图书基本信息

书名：<<家常菜排行榜>>

13位ISBN编号：9787544241076

10位ISBN编号：7544241076

出版时间：2009-4

出版时间：南海出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：208

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>

<<家常菜排行榜>>

内容概要

本书共分为四部分，由营养专家、家庭主妇从最具人气、适合不同人群，具有不同功效、运用各种烹饪方法的不同角度，评选出了一千多道最优家常菜。

书中的每一道菜都列有上榜理由、烹饪重点、营养功效或营养成分表，实用窍门、受欢迎程度、烹饪时间、菜肴成本等内容。

全书图片精美、菜例做法详细，绝对是一本让你一看就想学、一学就精通的最佳菜谱！

<<家常菜排行榜>>

作者简介

胡维勤，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，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院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，

<<家常菜排行榜>>

书籍目录

PART 1 最具人气的家常菜排行榜 最受欢迎的素菜前10名排行榜 TOP1 干煸四季豆 TOP2 手撕包菜 TOP3 麻婆豆腐 TOP4 攸县香干 TOP5 虎皮尖椒 TOP6 酸辣土豆丝 TOP7 金针菇玉子豆腐 TOP8 蜜汁藕片 TOP9 四川泡菜 TOP10 拍黄瓜 最受欢迎的肉菜前10名排行榜 TOP1 宫保鸡丁 TOP2 回锅肉 TOP3 农家小炒肉 TOP4 水煮肉片 TOP5 啤酒鸭 TOP6 豉汁蒸排骨 TOP7 白切鸡 TOP8 小鸡炖蘑菇 TOP9 腊肉炒蒜薹 TOP10 毛家红烧肉 最受欢迎的水产前10名排行榜 TOP1 剁椒鱼头 TOP2 口味虾 TOP3 酸菜鱼 TOP4 香辣蟹 TOP5 姜葱炒花甲 TOP6 清蒸武昌鱼 TOP7 糖醋鲤鱼 最受欢迎的汤煲前10名排行榜 TOP1 莲藕排骨汤 TOP2 鱼头豆腐汤 TOP3 排骨冬瓜汤 TOP4 鲜菇鸡汤 TOP5 三鲜汤 TOP6 番茄蛋花汤 TOP7 紫菜蛋花汤 TOP8 海带排骨汤 TOP9 萝卜丝鲫鱼汤 TOP10 酸辣汤 最受欢迎的主食前10名排行榜 TOP1 灌汤小笼包 TOP2 蛋炒饭 TOP3 三鲜水饺 TOP4 刀削面 TOP5 金银馒头 TOP6 北京炸酱面 TOP7 韭黄猪肉水饺 TOP8 窝窝头 TOP9 草帽饼 TOP10 武汉热干面 最受欢迎的饮品前10名排行榜 TOP1 西瓜汁 TOP2 柳橙汁 TOP3 香醇热奶茶 TOP4 草莓珍珠奶茶 TOP5 冻柠茶 TOP6 胡萝卜苹果汁 TOP7 摩卡咖啡 TOP8 番茄胡萝卜汁 TOP9 胡萝卜汁 TOP10 玫瑰醋

PART 2 不同人群的家常菜排行榜 最适宜婴幼儿吃的菜前10名排行榜 TOP1 蛋黄土豆泥 TOP2 南瓜蔬菜浓汤 TOP3 蔬菜烘蛋 TOP4 虾仁玉米浓汤 TOP5 蔬菜面疙瘩 TOP6 蛋黄羹 TOP7 猪肉蛋羹 TOP8 淮山杏仁糊 TOP9 蜜汁鸡肝 TOP10 三鲜蛋羹 最适宜学生吃的菜前10名排行榜 TOP1 胡萝卜炒猪肝 TOP2 石斛桂圆猪脑汤 TOP3 蘑菇牛肉 TOP4 金针菇牛肉卷 TOP5 豆豉小葱爆鸡丁 TOP6 尖椒炒鸡肝 TOP7 虾仁炒蛋 TOP8 蟹脚肉蒸蛋 TOP9 糖醋鱼片 TOP10 烩鸡翅 最适宜孕产妇吃的菜前10名排行榜 TOP1 韭菜花烧猪红 TOP2 虾仁扒豆腐 TOP3 牛奶炒蛋清 TOP4 橙汁冲米酒 TOP5 白菜炒猪肝 TOP6 田七蒸鸡 TOP7 木瓜煲猪蹄 TOP8 西芹鸡柳 TOP9 白汁鲤鱼 TOP10 扒奶汁白菜 最适宜中老年人吃的菜前10名排行榜 TOP1 松仁玉米 TOP2 五味苦瓜 TOP3 八宝南瓜 TOP4 虾米白菜 TOP5 松鼠桂鱼 TOP6 香菇拌豆角 TOP7 鱼香笋丝 TOP8 豆豉蒸鳊鱼 TOP9 香芹鸡腿菇炒牛肉 TOP10 辣椒炒兔丝

PART 3 不同功效的家常菜排行榜 最有效的排毒 减肥菜前10名排行榜 TOP1 橙子藕片 TOP2 黄豆炒香芹 TOP3 芝麻拌海带结 TOP4 木耳金针菇炒芹菜 TOP5 香油玉米 TOP6 抹茶优酪苹果 TOP7 麻酱冬瓜 TOP8 淮山炒猪腰 TOP9 金针菇黄鳝 TOP10 什锦芥菜 调理“三高”最有效的菜前10名排行榜 TOP1 柠檬白菜 TOP2 芥末西兰花 TOP3 彩蔬肉片 TOP4 麻酱牛蒡 TOP5 冰糖鸡肝 TOP6 蒜香蒸虾 TOP7 枸杞竹荪蟹 TOP8 双色蛤蜊 TOP9 干贝蒸萝卜 TOP10 麻醋藕片 调理糖尿病最有效的菜前10名排行榜 TOP1 葱油鲫鱼 TOP2 薏仁黄瓜拌海蜇 TOP3 翡翠莴笋丝 TOP4 花生米拌芹菜 TOP5 葱爆兔肉 TOP6 百合蔬菜 TOP7 腐竹银芽黑木耳 TOP8 春笋枸杞肉丝 TOP9 凉拌苦瓜 TOP10 青红椒炒黄瓜

PART 4 不同烹饪方法的家常菜排行榜 最常吃的炒菜前10名排行榜 TOP1 小炒茄子 TOP2 清炒大白菜 TOP3 芹菜炒肉 TOP4 苦瓜炒蛋 TOP5 圆椒炒猪肝 TOP6 韭黄炒鸡蛋 TOP7 辣椒炒肉丝 TOP8 爆炒腰花 TOP9 酸豆角炒鸡杂 TOP10 豆角炒肉末 最常吃的蒸菜前10名排行榜 TOP1 三色水蒸蛋 TOP2 清蒸福寿鱼 TOP3 剁椒蒸芋头 TOP4 糯米蒸排骨 TOP5 肉蓉蒸蛋 TOP6 粉丝蒸大白菜 TOP7 豉酱蒸凤爪 TOP8 咸鱼蒸肉饼 TOP9 蒜泥蒸肉 TOP10 蒸桂花鱼 最常吃的烧菜前10名排行榜 TOP1 红烧鸡翅 TOP2 土豆烧牛肉 TOP3 红烧鱼块 TOP4 红烧鲫鱼 TOP5 板栗烧鸡 TOP6 红烧冬瓜 TOP7 白萝卜烧牛腩 TOP8 香菇烧牛肉 TOP9 姜葱烧鱼头 TOP10 红烧狮子头 最常吃的炖菜前10名排行榜 TOP1 猪肉炖粉条 TOP2 天麻炖猪脑 TOP3 胡萝卜炖牛肉 TOP4 豆角炖排骨 TOP5 海带炖肉 TOP6 酸菜炖白肉 TOP7 萝卜炖羊排 TOP8 冻豆腐炖排骨 TOP9 番茄牛肉炖白菜 TOP10 咖喱鸡块炖土豆

<<家常菜排行榜>>

章节摘录

插图：

<<家常菜排行榜>>

编辑推荐

《家常菜排行榜》是手工书系系列之一。

8大美食网站、3000份问卷同步调查，营养专家、家庭主妇联合评选出最具人气、适合不同人群、具有不同功效、运用各种烹饪方法的最优家常菜！

充分的上榜理由、详细的做法讲解，让你的餐桌永远走在营养、美味的最前沿！

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>