

<<家常靓汤999例>>

图书基本信息

书名：<<家常靓汤999例>>

13位ISBN编号：9787545402933

10位ISBN编号：7545402936

出版时间：1970-1

出版时间：广东经济

作者：马岩

页数：175

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>

<<家常靓汤999例>>

前言

“养生当论食补”。

中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。

我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。

“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。

我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的越来越少，营养越来越不均衡。

为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。

现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制的食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。

本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食999例》、《营养滋补999例》、《家常菜谱999例》和《家常靓汤999例》，是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。

每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《家常菜谱999例》精选999道美味菜式：做法齐全，炒、烩、炸、煮、蒸、拌等均囊括其中，让你能根据自己的心情和时间灵活变换菜式；家常菜式，简单易做；补益全面，确保全身健康、全家健康。

让家人在开心的氛围中轻松享受美味！

降压降脂菜、控制血糖菜为家里的病号提供安全的爱心餐点，既是预防疾病的健康美食，更是老年人的合理食谱。

润肠舒胃菜、养肺润肺菜、保肝养肝菜、清热消暑菜针对家人常见的身体不适进行调理，让家人不怕天气的变化、不怕季节的变化，轻松健康每一天！

丰胸美容菜、瘦身减肥菜是女性的贴心宝贝，让女人吃出美丽、吃出自信、吃出健康！

美味主食收集了具有特色的经典主食，让主食不再单调。

家庭时尚饮品将为你提供时尚的花草茶、鸡尾酒，给你的生活增添一份情调、一份时尚，让时尚和健康同行。

<<家常靓汤999例>>

内容概要

《家常菜谱999例》是一本量大面全的家常菜谱。

精选999道美味菜式，做法齐全，炒、烩、炸、煮、蒸、拌等均囊括其中，足够你每天变着花样吃。

每道菜所用都是家常食材，做法简单，实用性强。

降压降脂、控制血糖、养肺、养肝、清热、减肥……细心周到地考虑到了全家人的健康，让全家人共享欢聚一堂的快乐！

美味主食收集了具有特色的经典主食，让主食不再单调，原来主食也可以做出这么多花样！

家庭时尚饮品将为你提供时尚的花草茶、鸡尾酒，给你的生活增添一份情调、一份时尚，让时尚和健康同行！

<<家常靓汤999例>>

书籍目录

008 降压降脂菜009 西芹木耳拌肉丝 / 酸辣凉粉 / 茄子煮花甲风林茄子 / 口味鳝片 / 虾米蒜蓉蒸大白菜
 菜010 鲍汁杏鲍菇 / 降脂鱼条 / 酱烧茄条豆瓣酱炒白菜 / 素扒茄子 / 箱子豆腐011 多宝酿金鱿 / 三色土豆丝 / 酱香莴笋片脆云鸡脚 / 炆拌海白菜 / 凉拌什锦丝012 酸辣卷心菜 / 香辣莴笋 / 大豆芽拌香肠白玉炒兔肉 / 葡式焗响螺 / 姜汁萝卜卷013 茶树菇兰花扎 / 木耳炒西芹 / 凉拌老虎菜芹丝拌发条 / 红烧猪肚 / 虾扣鸳鸯萝卜014 煎酿双色椒 / 雷打嫩黄瓜 / 香煎蚝咖喱虾仁浸茼蒿 / 水煮毛豆 / 甘笋碧绿色卷015 米糟炒海虾仁 / 豉汁蒸花甲 / 香菇三丝沙律香菇麒麟瓜 / 香煎牙带 / 蚝油草菇016 洋鸭火锅 / 香煎红杉鱼 / 蒜蓉油麦菜鸡杂炒菜心 / 芥蓝鱼腐 / 口味龙虾仔017 泉水浸草鱼 / 干贝冬瓜脯 / 凉拌莴笋丝香菇焗鸡块 / 红烧莲藕丸 / 海蜇拌菠菜018 蜜椒煎酿鸡腿菇 / 京扒四宝菜 / 金瓜四宝盅怪味青豆 / 滑菇烩鱼肉 / 芋丝墨鱼卷019 口味手撕鸡 / 酸甜嫩藕片 / 芹菜胡萝卜木耳 : 卤水香菇 / 蒜香蒸茄 / 芙蓉菠菜饺020 银鱼虾仁干芋丝糕 / 海米莴笋丝 / 菜干扣紫茄田园一品葵 / 芥蓝青鱼球 / 木耳炒墨鱼花021 姜汁拌嫩藕尖 / 枸杞橙香玉 / 淮山酿露笋生炒菜薹 / 腐乳汁浸通菜 / 韭菜拌姬菇022 玫瑰蜜汁鳝球 / 珍宝东瀛豆腐 / 银丝扣土豆饼白玉烩鱼尾 / 玉枕白菜 / 鸡味火锅023 蒜蓉蒸娃娃菜 / 蚝油皇池鱼 / 黄豆拌螺肉豆酱煮狗棍鱼 / 煎封苍鱼 / 南乳炒藕片024 三色炒百合 / 火腿炒茄瓜 / 清炒魔芋丝南瓜煮黄沙蚬 / 红油卤猪耳 / 瑶柱冬瓜025 控制血糖菜026 红油牛百叶 / 海米拌青辣椒 / 芙蓉鳝鱼丝凉拌海带丝 / 清香日本豆腐 / 布袋罗汉斋027 锡纸海皇豆腐 / 咸蛋拌粉丝 / 咸鱼蒸米豆腐清蒸尖鱼 / 骨汁扣香菇 / 虾仁扣鲍鱼菇028 田螺烩丝瓜 / 云腿虾丸扒津胆 / 冰镇黄鳝三色烩黄鳝 / 金针菇玉米饺 / 海味香芹蒸粉果029 水煮豆腐豆芽 / 泰式绿豆芽 / 莴笋拌干张香菜拌萝卜 / 南乳花腩炒冬笋 / 菠菜煮鱼片030 蒜蓉豆豉蒸丝瓜 / 鸡汁萝卜 / 银线鱼头火锅清汤火锅底 / 干煸四季豆 / 红烧鱼肉卷031 三丁虾仁 / 缤纷烤时蔬 / 麻婆豆腐宫保鸡丁 / 泡卷心菜 / 煎酿神仙豆腐032 腊味冬笋 / 软炸鸭条 / 香酿罗氏虾海带瘦肉煮黄豆 / 马来西贝 / 锅烧石斑鱼033 芥辣鱿鱼筒 / 螺肉拌米豆腐 / 鸡脚扣鱼腩日式青鱼双饼 / 开洋拌青豆 / 姜汁拌虾仁034 XO酱碧绿鸭舌 / 碎米蒸茄瓜 / 紫酥蒸鱼嘴口味火焙鱼 / 韭菜拌鹅肠 / 鸳鸯火锅035 金沙烩粉丝 / 虾仁烩玉子 / 一品竹笙素卷苦瓜拌火腿肠 / 金针菜拌三丝 / 青辣椒土豆丝036 酸辣烩土鱿卷 / 洋葱咸肉 / 蒜香黄瓜干张卷三丝 / 白灼菜心 / 卤水莲藕037 鸡腿菇咸肉 / 皮蛋煮黄鳝 / 节瓜煮土鸡卤水豆干 / 酱焗小南瓜 / 三色酿大芥菜038 蛋丝玉米羹 / 豉油皇鹅肠菜心 / 莴笋鱼丝卤水萝卜 / 虾米西兰花 / 北极贝蟹肉饺039 润肠舒胃菜040 拔丝鲜淮山 / 盐焗猪肚 / 姜汁荷兰豆香茅银鳕鱼 / 鲮鱼汁香芋芥菜 / 清炒四季豆041 菠萝鸡柳 / 蜜桃西米布甸 / 蜜汁土豆香葱炒大肠 / 蜜汁扣南瓜 / 四宝豆腐042 四川怪味酱 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 广州泡菜泡花生米 / 椒酒煮元宝 / 红烧大肠043 糖醋大蒜 / 酱黄瓜 / 初恋味道重庆辣子鸡 / 姜汁土鱿丝 / 冰镇橙汁糕044 干邑西柚焗鸭舌 / 红扣鲑鱼球 / 皮蛋瘦肉粥湖南腊肉鸳鸯花 / 佛手津白 / 蒜蓉炒小白菜045 涮鸡肉火锅 / 椰汁芒果黑糯米 / 美味姜葱汁榄菜肉碎四季豆 / 家乡蒸芋丝 / 玛瑙蛋046 干叶豆腐 / 金沙南瓜条 / 蒜粒上海青鱼丸煮茼蒿 / 意大利凉粉 / 上汤白菜047 西湖醋鱼 / 陈皮炒肉丝 / 非洲之星椰汁布甸 / 萝卜焗牛腩 / 鲜果玉米汁雪蛤048 酸菜泡椒酱 / 家庭小炒皇 / 菠萝炒鸡片榨菜肉末酱 / 特调沙拉酱 / 四川泡菜049 香葱藕 / 脆皮皮蛋 / 辣泡豆角泡椒煮鱼腩 / 香干卤牛肚 / 花菇鲍鱼饺050 彩椒盅上汤饺 / 鲜橙西米果 / 花红柳绿健脾菜芦笋鸡肉卷 / 贡菜拌番茄 / 蒜薹炒火腩051 香辣开胃火锅 / 多宝青口 / 香辣椒酱炸酿大肠 / 豆豉剁椒鱼头酱 / 风味飘香汁052 南乳香辣汁 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 煎酿圆辣椒浓汤火锅底 / 鸳鸯火锅底 / 自制鱼面筋053 养肺润肺菜054 银耳鸡蓉托 / 煎萝卜烙 / 西芹百合炒虾仁蜜汁白果仁 / 鸡肾西兰花 / 蒜香醋鲤鱼055 芦笋百合 / 兰花酿百合 / 红油拌子姜酸辣萝卜片 / 泡椒苹果 / 冬菜扣猪肺056 鸡蓉扣竹笋 / 白果烩番茄 / XO酱萝卜糕鲜淮玉米糕 / 萝卜焗牛杂 / 淮山叉烧扎057 马蹄糕 / 雀巢蔬果丁 / 百合马蹄炒芦笋银鱼蒸藕片 / 豆豉鲮鱼炒油麦菜 / 西芹百合058 鲜虾萝卜饼 / 泰式椰菜花 / 金瓜扣百合金沙西洋菜 / 鲜果丁炒百合 / 七彩玉米粒059 牛肉炒百合 / 白菜鸡肉袋 / 火腩扣白玉白玉扣莲仁 / 特色马蹄爽 / 枇杷拌鸡片060 腊味煮香芋 / 红烧叉烧枝竹 / 橙汁白玉条木耳拌莲藕 / 红辣椒泡木耳 / 百合炒西芹061 小瓜炒田鸡 / 芥蓝淮山炒鱼榄 / 东北木须肉香菇烧菱角 / 烧汁焗鸡腿菇 / 乳燕闹竹林062 天香炒百合 / 开洋烩银丝 / 白果烩双萝鲜淮山煮鱼球 / 肉丸烧玉环 / 雪梨慕斯063 保肝养肝菜064 鱼馅酿腐皮 / 金秋小炒皇 / 葡汁龙凤卷珍珠酿胡萝卜 / 香麻白切鸡 / 金银蒜扣土鱿065 鱼胶扣青口 / 鱼香豆腐 / 蒜薹炒猪肝花腩烩白菜 / 真味大杂烩 / 白汁芝士焗生蚝066 五香芋丝饼 / 粉丝蒸元贝 / 滑菇烩双丁牛三星 / 香煎

<<家常靓汤999例>>

腐皮卷 / 鱼米之乡 067 玉米腊肠卷 / 芝麻鲈鱼片 / 岭南煎鹅肝咖喱洋葱焖鸡 / 香酿香菇 / 金沙茶树菇 068 什锦蒸蛋羹 / 金华玉树鸡 / 脆皮香芒鱼卷鸭肝酿禾花雀 / 凤眼白玉 / 雪花酿鸡腿 069 鲍贝海螺黄金袋 / 羊肝炒芥菜 / 黄金豆腐渣香槟焗鸽脯 / 烧汁酿鲍菇 / 鲍汁酿鸡腿菇 070 金瑶干煸四季豆 / 蟹柳烩冬瓜 / 咸蛋牛油烩蟹白玉西兰花 / 猪肝甘笋汁枸杞叶 / 紫包滑蛋 071 黄精嫩豆腐 / 月影明珠 / 豉汁蒸鱼片蒸兰花蛋 / 八仙过海 / 猪三鲜火锅 072 萝卜面筋焖草鱼 / 清蒸鲈鱼 / 四季豆牛柳金钩烩黄瓜 / 银丝烩红蟹 / 宫保鸡丁 073 荷兰豆炒猪肝 / 秋花吐艳 / 柠香可乐鸡翅姜汁莴笋炒羊肝 / 麻辣洋葱丝 / 苦瓜炒肝尖 074 胡萝卜炒猪肝 / 黑椒猪肝 / 猪肝炒洋葱双仁肉麻圆 / 南瓜霸王花猪肝 / 麒麟杏鲍菇 075 首乌枸杞肝片 / 葱油鸡蛋薄饼 / 鲮鱼酿豆腐鸡蛋炒河虾 / 干蒸烧卖 / 香汁酿大螺 076 盐焗鸡肝 / 琵琶银鱼盏 / 芙蓉烩南瓜香麻猪肝 / 香麻炸鱼条 / 黄瓜煮猪肝清热消暑菜美容丰胸菜瘦身减肥菜美味主食家庭时尚饮品

<<家常靓汤999例>>

章节摘录

插图：

<<家常靓汤999例>>

编辑推荐

《家常菜谱999例》中降压降脂菜、控制血糖菜、“三高”人群也能安心享受美味；养肺润肺菜、保肝养肝菜、清热消暑菜，各种季节问题都轻松应对；丰胸美容菜、瘦身减肥菜、美味主食、时尚饮品...众口不再难调、餐桌第天都有新花样！

家常的才是最美味的！

《爱家美食》共分四册：《儿童美食999例》、《营养滋补999例》、《家常菜谱999例》和《家常靓汤999例》，本丛书是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。

每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

<<家常靓汤999例>>

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>