

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的家常川湘菜600例>>

13位ISBN编号：9787802209640

10位ISBN编号：7802209641

出版时间：2011-1

出版时间：范海 中国画报出版社 (2011-01出版)

作者：范海 编

页数：169

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>

## <<一看就会的家常川湘菜600例>>

### 前言

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人甚至还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

本书编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## <<一看就会的家常川湘菜600例>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人甚至还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《一看就会的家常川湘菜600例》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## &lt;&lt;一看就会的家常川湘菜600例&gt;&gt;

## 书籍目录

烹调小常识PART 1 川湘蔬菜2 凉拌山药丝 / 椰汁枸杞拌山药3 红油白菜心 / 辣拌油菜 / 麻辣藕片4 凉拌豆芽金针菇 / 拌南瓜丝 / 麻辣三丝5 红椒拌芹菜 / 胡萝卜拌菠菜 / 酸辣胡萝卜丝6 香辣土豆丝 / 凉拌土豆丝 / 甜甜美美7 川味沙拉 / 凉拌洋葱 / 洋葱拌黄豆8 双仁拌茼蒿 / 老醋茼蒿 / 香油芹菜菜 / 麻油拌菠菜粉丝9 椒麻桃仁 / 凉拌香椿 / 拌菠菜 / 香椿拌豆腐10 椒麻芦笋 / 红椒拌韭菜 / 麻辣南瓜 / 豆丝韭菜11 海米拌黄瓜 / 梨脆双丝 / 香脆蚕豆拌笋菇 / 姜汁豇豆12 凉拌芦笋 / 芥末白菜墩 / 金针菇拌黄瓜 / 生拌甘蓝13 凉拌莴笋 / 凉拌黄花菜 / 香拌豆苗 / 香干苋菜14 香辣白菜 / 山椒烧魔芋 / 拌双笋 / 渝味辣白菜15 南乳藕片 / 芝麻藕丝 / 山椒木耳 / 丝瓜香菇16 干烧冬笋 / 鱼香茄子 / 聚三鲜 / 炒豌豆荚17 蛋黄茄条 / 旱蒸茄子 / 芋头烧白菜 / 多味茄泥18 农家茄子 / 大蒜烧茄子 / 鲜香紫茄19 干煸胡萝卜 / 油辣白萝卜 / 奶油芦笋20 翡翠笋条 / 红烧茄子 / 清炒蚕豆21 豆瓣茄子 / 清炒芦笋 / 麻油拌双菜22 番茄荸荠 / 开洋白菜 / 椒香莴苣23 葱油滑菇 / 葱油白萝卜丝 / 胡萝卜炒木耳24 泡菜烩蚕豆 / 绣球芋头 / 青椒土豆丝 / 醋熘土豆丝25 香辣凤尾 / 孜然芋头 / 剁椒蒸芋头 / 清炒茭白26 香辣茭白 / 油焖茭白丝 / 糖熘土豆丸 / 成蛋黄烧茄子27 荸荠拌香菇 / 炒香菇荸荠 / 芹菜荸荠 / 雪里红烧茭白28 蒜蓉茼蒿 / 银耳炒菠菜 / 椒蒸豆干 / 冬菇藕夹29 韭菜炒核桃 / 黄瓜核桃仁 / 三鲜锅巴 / 果仁炒荷兰豆30 芦笋扒冬瓜 / 口蘑烧冬瓜 / 花菇油菜心 / 干煸青椒苦瓜31 彩椒炒丝瓜 / 蒜蓉菜花 / 香菇炒菜花 / 醋熘西葫芦32 清炒丝瓜 / 红烧菜花 / 珊瑚白菜33 糖烧白菜 / 栗子白菜 / 蒜蓉生菜34 核桃蚝油生菜 / 糖醋圆白菜 / 清炒圆白菜35 麻辣娃娃菜 / 辣炒南瓜条 / 蜜烧红薯36 清炒莴笋 / 清炒芥蓝 / 清炒生菜37 怪味芸豆角 / 素炒豌豆苗 / 香菇油菜38 藕片炒什锦 / 虎皮青椒 / 干煸四季豆 / 清炒苦瓜39 清炒春笋 / 西芹百合 / 橄榄菜荷兰豆 / 西葫芦素炒滑子菇40 蒜蓉西蓝花 / 拔丝山药 / 蒜薹炒木耳 / 青椒娃娃菜41 炸香椿鱼 / 洋葱烧香菇 / 焦炸香椿芽 / 香辣蕨菜42 奶汤娃娃菜 / 山药南瓜汤 / 薏仁莲子番茄汤 / 蒜蓉西葫芦43 辣炒三色豆 / 枸杞莴笋 / 豆豉辣椒 / 素炒茄子 PART 2 川湘肉菜44 叉烧香肉 / 香拌牛肚45 大葱拌羊肉 / 怪味牛肉 / 葱拌牛肉46 蒜蓉麻酱百叶 / 酱牛肉 / 香菜羊肉47 辣椒肚丝 / 红油腰片 / 夫妻肺片48 蚂蚁上树 / 茄子煲 / 蒜薹回锅肉49 茶树菇炒肉丝 / 土豆肉片 / 瘦肉爆茭白50 家常毛血旺 / 蕨菜炒肉丝 / 酱香肉丝 / 泡红椒酿肉51 猪肉炒金针菇 / 双菇炒肉丝 / 安岳咸肉 / 红油拌口条52 香煸四季豆 / 韭菜炒羊肝 / 豆瓣肘子 / 冬菜肉末53 东坡肘子 / 红枣煨肘 / 霸王肘子 / 香爆里脊54 农家小炒肉 / 风味五花肉 / 酸辣肘子 / 成烧白肉55 锅巴炒肉片 / 香辣肉 / 泡椒魔芋 / 土豆回锅肉56 水煮肉片 / 农夫里脊肉 / 芥蓝炒香肠 / 水浒肉57 咕噜肉 / 糖醋排骨 / 腊肉炒银丝芹菜 / 萍乡驴肉58 红烧猪蹄 / 辣炒猪蹄 / 金牌猪手王 / 白油肝片59 鹌鹑蛋烧猪蹄 / 水煮烧白 / 虎皮香肉 / 鱼香腰花60 毛式红烧肉 / 豌豆焖肉 / 腊味蒜薹61 啤酒肉末茄子 / 火腿炖萝卜 / 豌豆炒腊肉62 香辣猪蹄 / 朝天椒炒排骨肉 / 土豆炖排骨63 莲藕排骨煲 / 蒜香排骨 / 粉蒸排骨64 芥蓝腊肉 / 孜然腊肉 / 腊味小白菜65 腊肉香芹 / 腊肉冬笋 / 陈皮牛肉66 炒三丁 / 香辣牛肉干 / 炸熘肉卷 / 糯米排骨67 凤尾腰花 / 小炒牛肉 / 香烧牛肉 / 酥豌豆炒牛肉68 牛肉豆花 / 蒜香肝尖 / 红油豆干炒腊肉 / 湘式腊肉猪血丸69 仙人掌炒牛肉 / 川式牛排 / 鳊鱼蒸腊肉 / 荷叶排骨70 桔藤牛柳 / 牙签牛肉 / 荷叶蒸肉 / 湘味萝卜 / 干炒腊肉71 白菜牛肉包 / 洋葱烧牛肉 / 腐乳汁葱香小排 / 黄花菜炒牛肉72 蚝油牛柳 / 四川水煮牛肉 / 腊干子蒸排骨 / 青椒剔骨肉73 五更牛腩 / 麻辣牛蹄筋 / 龙眼扣肉 / 湖南小炒肉74 红烧羊腩 / 酱爆羊肉丁 / 菜心羊肉丸75 风味羊肉 / 干煸羊排 / 手扒羊肉76 葱爆羊肉 / 酸萝卜烧羊肉 / 野山椒炒羊肉末77 青蒜羊肉 / 山药炖羊排 / 山药炒猪腰78 黄花熘猪腰 / 水滑香肝 / 韭黄炒羊肝79 香菇腐乳烧肚条 / 青椒肚片 / 鸡油广肚80 火爆腰花 / 山芹炒腰条 / 辣椒炒肚片 / 腊八豆炒五花肉81 莴苣炒猪心 / 尖椒大肠 / 辣蒸羊肉 / 沸腾羊肉82 羊肚菌烧百叶 / 炒杂拌 / 参归炖猪心 / 原笼粉蒸83 苦瓜烧肥肠 / 粉蒸肥肠 / 口蘑汤泡肚 / 伸景羊肉汤84 银耳猪肝汤 / 芦荟猪蹄汤 / 八宝龟羊汤 / 朝天锅85 二姐兔丁 / 西芹香辣兔 / 红烧兔腿 / 芝麻香兔86 巴国风味兔 / 炒蚕蛹 / 五香兔头 / 大枣炖兔肉87 兔肉炖南瓜 / 酒香金蝉 / 山药裹兔肉 / 枸杞炖兔肉 PART 3 川湘禽蛋菜88 翡翠鸡丝 / 干辣姜汁鸡89 山楂鸡片 / 口水鸡 / 棒棒鸡90 红油鸡片 / 葱椒鸡 / 飘香鸭脯91 青椒鸡胗 / 心心相印 / 鸡肝拌青椒92 湘式掌中宝 / 卤水鸭胗 / 菠菜拌蛋皮93 蛋丝拌黄瓜 / 黄瓜鸡片 / 歌乐山辣子鸡94 鱼香鸡丝 / 红烧翅根 / 钵钵鸡 / 豆豉鸭舌95 发财锤 / 辣炒鸡脖 / 姜汁热味鸡 / 五香脆皮鸡96 宫保鸡丁 / 辣子鸡丁 / 鲜熘鸡丁 / 香辣麦芽鸡97 鸡丝烩青豆 / 可乐鸡翅 / 泡酸菜烧鸡 / 红葱头沙姜焗鸡98 酱爆鸡丁 / 金针菇炒鸡丝 / 贵妃鸡翼 / 鸡丁圆子99 重庆辣子鸡 / 糖醋鸡肉片 / 香菇笋片蒸鸡 / 酸辣鸡丁100 麻辣鸡翅尖 /

## &lt;&lt;一看就会的家常川湘菜600例&gt;&gt;

麻辣鸡腿 / 湘辣鸡翅 / 左宗棠鸡101 白果烧鸡 / 干炸鸡翅 / 太白鸡 / 芋儿鸡102 手撕鸡 / 大葱鸡脯卷 / 柳绒鸡 / 酱油鸡103 五香凤爪 / 八宝鸭 / 丝瓜炒滑鸡 / 湘西土匪鸭104 子姜鸭 / 家常卤鸭 / 红烧鸭翅105 茶鸭肉饼 / 回锅鸭块 / 泡姜煨土鸭106 焖烧鸭 / 烤鸭焖西葫芦 / 油烫鸭107 火爆鸭肠 / 蕨粉鸭肠 / 椒麻鸭掌108 翡翠鸭掌 / 鸭山菇烧鸭掌 / 剁椒鹅肠109 凉粉拌鹅肠 / 酱烧鹌鹑 / 子姜爆乳鸽110 百合西芹炒乳鸽 / 何首乌炒鸽肝 / 酒香辣鸡肠 / 清蒸板鸭111 牡蛎煎蛋 / 核桃油炒茭白鸡蛋 / 川椒鸡胗球 / 酸辣鸡杂112 银耳炖乳鸽 / 羊肚菌炖乳鸽 / 老干妈爆鸭舌 / 桃米炒蛋113 土豆烧鹌鹑 / 夏草鸡丝汤 / 烟笋烧鸭子 / 茄子烧鹌鹑脯114 蒜泥鸡蛋 / 萝卜丝炒鸡蛋 / 蛋丝豌豆苗 / 平菇炖鸡汤115 菠菜炒鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋 / 田螺软骨串 / 姜丝香炒蛋116 芙蓉鹌鹑蛋 / 青椒蛋饼 / 蒜薹炒鸡蛋 / 藿麻煎蛋117 菜花炒蛋 / 臊子蒸蛋 / 青椒炒鸡蛋 / 芹菜炒鸡蛋118 三椒炒鸡蛋 / 银条炒金块 / 鸡蛋香椿饼 / 青椒皮蛋 PART 4 川湘水产菜119 鸡蛋酿苹果 / 鸡蛋仙人掌色拉 / 鸡蛋拌双泥 / 鲜姜蒸蛋120 口水鱼片 / 白菜心拌海蜇皮 / 豆瓣海参121 双耳拌海蜇 / 芹菜炒海蜇 / 糟青鱼 / 老醋蜇头122 菜心海蜇皮 / 香拌虾仁 / 香菜拌毛蛤123 蛤蜊小白菜 / 家常拌鲍鱼 / 橘味海带丝124 菠菜拌海蜇头 / 糖醋脆皮鱼 / 菊花鱼125 回锅鲫鱼 / 水库鱼头 / 剁椒鱼头126 鲫鱼炖豆腐 / 番茄鱼条 / 孜然香辣鱼条 / 麻辣香水鱼127 干烧鲤鱼 / 炆锅鱼 / 湘江鲫鱼 / 茄汁鲢鱼128 鳊鱼芝麻条 / 蚕豆炒虾仁 / 葱辣鱼条 / 芦笋烧虾仁129 鱿鱼三丝 / 干煸鳝丝 / 泡菜爆河虾 / 麻辣黄鳝130 香辣蟹 / 香辣牛蛙 / 红烧鳝片 / 干烧鲳鱼131 酥炸鱿鱼 / 老姜炒螃蟹 / 泡椒牛蛙 / 干烧对虾132 红烧草鱼块 / 辣炒河虾 / 蒸蒜香大虾 / 口味虾133 椒盐基围虾 / 韭香海米 / 鲜炒河蚌 / 玻璃鲜墨134 海米爆小白菜 / 葱椒虾皮 / 水煮回头鱼 / 子龙脱袍135 蒜薹炒鳝段 / 爆炒鳝片 / 菊花青鱼 / 干椒烧麻辣馋嘴蛙136 豉汁鱼段 / 芝麻沙丁鱼 / 金玉满堂137 白菜软炒虾 / 韭菜炒青虾 / 韭菜炒鱿鱼138 油菜虾仁 / 虾仁炒芹菜 / 干贝蟹肉炖白菜139 红烧干贝 / 豆豉炒蛤蜊 / 蟹肉烩玉米140 葱姜炒螃蟹 / 墨鱼黄瓜 / 煎连壳蟹 / 干锅鳝鱼腊肉141 海蜇爆肚丝 / 海参鸽蛋 / 巴国瓢南瓜 / 鲜菜鱼皮142 奶油蘑菇炒鲜贝 / 蒜薹烧小黄鱼 / 尖椒北极贝 / 香辣带鱼143 香辣金枪鱼 / 清蒸鲈鱼 / 九味金钱鲜贝 / 炸珍珠虾144 清蒸白鳝 / 海参烧木耳 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 芙蓉鲫鱼145 草鱼炖豆腐 / 清炖甲鱼 / 酸菜炖鲑鱼 / 清汤海参146 鲑鱼炖茄子 / 白烩鱿鱼条 / 辣酒煮花螺 / 松仁玉米烩财鱼147 圆白菜煲鲤鱼 / 氽鱼丸 / 沙茶鱼头锅 / 尖椒蒸红鱼 PART 5 川湘豆制品148 拌豆腐 / 红油腐竹149 辣豆干 / 豆腐虾皮汤 / 豆腐丝拌豌豆苗150 金针干张 / 水芹炒干丝 / 香干炒菠菜151 青椒豆腐丝 / 腐竹炒木耳 / 鲜笋豆腐152 炒芹菜豆腐干 / 素三丝 / 虾仁炒豆腐153 香辣脆皮豆花 / 脆皮豆腐 / 家常豆腐皮154 麻婆豆腐 / 芝麻豆腐 / 韭菜老豆腐 / 麻辣豆腐卷155 茼蒿豆腐 / 番茄烧豆腐 / 豉油豆腐 / 豆腐皮春卷156 海参豆腐 / 香菇烧面筋 / 开口豆腐 / 素鸡豆花157 三鲜豆腐 / 虾仁酿豆腐 / 畏公豆花 / 八宝豆腐158 香菇扒豆腐 / 油豆腐烧油菜 / 竹荪虾仁扒豆腐 / 鱼头冻豆腐159 豆腐炖蛤蜊 / 蘑菇炖豆腐 / 彩塘滑豆腐 / 剁椒蒸柴火豆腐160 泥鳅炖豆腐 / 比管炖豆腐 / 桂香黑椒豆腐 / 双味荷花豆腐161 鲢鱼头炖豆腐 / 肉片金针煲腐竹 / 豆腐黑头鱼煲 / 清汤豆腐162 木耳豆腐汤 / 丝瓜豆腐汤 / 山药豆腐汤 / 虾蛋一品豆腐163 半月沉江 / 鸭泥腐皮汤 / 豆腐苦瓜汤 / 紫菜白玉羹 PART 6 川湘特色小吃164 银耳南瓜羹 / 潇湘五元龟 / 冰汁豆花165 糯米丸子 / 盐煎肉 / 川味香肠166 银耳炖雪梨 / 黑糯米豆沙糕 / 山椒凤爪167 红油抄手 / 四川凉面 / 芝麻红油面168 怪味花生 / 酸辣蕨根粉 / 酸辣湖南粉 / 腊味合蒸169 烫面糖蒸饺 / 麻仁粩 / 湘莲 / 糍粑

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

章节摘录

插图：

<<一看就会的家常川湘菜600例>>

编辑推荐

《一看就会的家常川湘菜600例》：美食在每刻，生活添欢乐。  
今天吃什么，不仅取决于下班路上的灵机一动，还取决于您现在拿着的这本菜谱……

<<一看就会的家常川湘菜600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>