

《一“码”当先——美味菜汤粥！

图书基本信息

书名：《一“码”当先——美味菜汤粥：营养搭配更滋补》

13位ISBN编号：9787538886265

出版时间：2016-4

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一“码”当先——美味菜汤粥！

内容概要

本书分为三章。第一章介绍了营养菜的基础知识，以及拌、炒、蒸、烧等几类最易做又营养的家常菜例，各种体质人群和不同季节都有多样化的选择，教您学会食物的搭配以及留住营养的烹饪方法。第二章介绍了煲汤的要诀和妙招，及素菜汤、肉禽蛋汤、水果甜汤、滋补药膳汤等各具特色的营养汤，帮助你在完全不懂烹饪“潜规则”的情况下迅速进入角色，轻松煲出全家都爱的营养靓汤。第三章为您介绍各式各样的粥，包括养生杂粮粥、清新蔬菜粥、美味海鲜粥和养生美容粥等，除了满足口腹之欲，兼得养生、食疗的功效，用一锅好粥轻松滋补全家人。

《一“码”当先——美味菜汤粥！

作者简介

中国烹饪大师，菜品鉴高级顾问，多次参与电视台美食类节目，《*级厨师》第二季深圳赛区评委，荣获国际食品餐饮博览会大厨奖，荣获环球厨神国际挑战赛银奖，深圳饮食协会名厨委员会专家委员。

从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。被多家大型酒店聘任为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校专业技术主任及烹饪讲师。多年来，培养专业人才成果显著，并长年开设家常菜家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程。

书籍目录

Part 1 兼顾色香味，做最营养的家常菜

清爽开胃凉拌菜

色香味俱全炒菜

营养健康蒸菜

浓墨重彩烧菜

豆皮拌豆苗

010

姜?拌菠菜

011

凉拌花菜

012

拌老虎菜

013

姜?拌空心菜

014

炆拌生菜

015

凉拌佛手瓜

016

蛋丝拌韭菜

017

茴香拌香菜

017

玉米拌洋葱

018

枸杞拌蚕豆

019

腐乳拌薄荷鱼腥草

020

海带丝拌菠菜

021

海米拌三脆

021

玉米拌豆腐

022

红油皮蛋拌豆腐

023

芹菜胡萝卜丝拌腐竹

024

亚麻籽油拌秋葵

025

橄榄油拌西芹玉米

025

炆拌手撕蒜薹

026

洋葱拌腐竹

027

凉拌五色大?皮

028

黄瓜拌土豆丝

029

红油拌秀珍菇

029

豆腐皮拌牛腱

030

小米椒拌牛肚

031

绿豆芽拌猪肝

032

葱油拌羊肚

033

香菜拌血蛤

033

芥辣荷兰豆拌螺肉

034

蒜薹拌鱿鱼

035

黄瓜拌蛤蜊肉

036

陈醋黄瓜蜇皮

037

鲜虾紫甘蓝沙?

037

炒牛蒡胡萝卜丝

038

葱白炒豆芽

039

豆豉炒苦瓜

040

西红柿炒丝瓜

041

西红柿炒青椒

041

蚝油丝瓜

042

豆腐干炒苦瓜

043

慈姑炒藕片

044

腐竹香干炒莴笋

045

扁豆丝炒豆腐干

045

洋葱炒豆腐皮

046

炒魔芋

047
白菜粉丝炒五花肉
047
炒面筋
048
彩椒山药炒玉米
049
双椒芦笋炒牛肉
050
草菇炒牛肉
051
彩椒芹菜炒肉片
052
陈皮豆角炒牛肉
053
洋葱西蓝花炒牛柳
053
陈皮炒猪肝
054
菠菜炒猪肝
055
香菜炒鸡丝
056
白灵菇炒鸡丁
057
炒鸡米
057
彩椒炒鸭肠
058
菠萝炒鸭丁
059
彩椒黄瓜炒鸭肉
060
佛手瓜炒鸡蛋
061
艾叶炒鸡蛋
061
彩椒玉米炒鸡蛋
062
蚕豆炒蛋
063
洋葱木耳炒鸡蛋
064
草菇炒牛蛙
065
鲍丁小炒
065
竹笋炒鳝鱼
066

豉?炒鲜鱿鱼

067

陈皮炒河虾

068

蛭子炒芹菜

069

蛤蜊炒毛豆

069

干贝蒸白菜

070

豉油蒸菜心

071

豉蒜蒸南瓜

072

冰糖百合蒸南瓜

073

蜂蜜蒸老南瓜

073

多味蒸花生

074

剁椒腐竹蒸娃娃菜

075

剁椒蒸金针菇

076

粉蒸红薯叶

077

粉蒸荷兰豆

077

豆瓣排骨蒸南瓜

078

豉?蒸牛柳

079

腐乳肉末蒸白菜

080

剁椒干豆角蒸肉

081

蒜香茶树菇蒸牛肉

081

粉蒸肚条

082

豉?粉蒸鸡爪

083

板栗蒸鸡

083

虫草花香菇蒸鸡

084

冬菜蒸白切鸡

085

白果蒸蛋羹

086
豆腐蒸鹌鹑蛋
087
陈皮蒸泥猛鱼
088
豉?蒸脆皖鱼
089
豆豉肉末蒸腊鱼
089
白酒蒸蛤蜊
090
豆豉剁椒蒸泥鳅
091
北极贝蒸蛋
092
粉丝蒸蛭子
093
泰式柠檬蒸鲈鱼
093
蒜香蒸带子
094
川味烧萝卜
095
酸梅酱烧老豆腐
096
丝瓜烧豆腐
097
肉末烧蟹味菇
097
鱼香茄子烧四季豆
098
东坡肉烧冬笋
099
香菇烧面筋
100
四季豆烧排骨
101
西红柿烧排骨
101
川辣红烧牛肉
102
草菇烧肉
103
葱烧牛舌
104
青豆烧肥肠
105
酱烧土豆鸡块
105

啤酒酱鸡块

106

草菇蒸鸡肉

107

板栗烧鸡翅

108

鹌鹑蛋烧板栗

109

茭白烧鸭肉块

109

带鱼烧白萝卜丝

110

豆腐烧九肚鱼

111

白萝卜烧鲳鱼

112

干烧鳝鱼

113

参杞烧海参

113

猴头菇鲜虾烧豆腐

114

鲜虾烧鲍鱼

115

Part 2醇香又滋补，轻松搞定美味汤煲

煲汤的关键

使汤更营养的秘诀

西红柿苦瓜排骨汤

122

南瓜胡萝卜栗子汤

123

金针菇蔬菜汤

124

香芋酸菜汤

125

鸡毛菜蛋花汤

125

白果腐竹汤

126

香菇炖竹荪

127

萝卜牛肚煲

128

菠菜肉丸汤

129

白萝卜海带汤

129

瓦罐莲藕汤

130

菜竹笋筒骨汤

131

虫草花榛蘑排骨汤

132

冬菇玉米排骨汤

133

红枣山药排骨汤

133

肉丝黄豆汤

134

枸杞羊肉汤

135

白萝卜羊脊骨汤

136

枸杞羊肝汤

137

无花果茶树菇鸭汤

137

冬瓜薏米煲水鸭

138

薄荷鸭汤

139

鹌鹑莲藕汤

140

板栗枸杞鸡爪汤

141

猴头菇煲鸡汤

141

百合白果鸽子煲

142

四宝炖乳鸽

143

淮山芡实老鸽汤

144

玉竹虫草花鹌鹑汤

145

苗岭酸汤鱼

145

鲫鱼豆腐汤

146

红腰豆鲫鱼汤

147

红衫鱼西红柿汤

148

枸杞青蒿甲鱼汤

149

佛手瓜扇贝鲜汤

149

冬瓜竹荪干贝汤

150
海底椰响螺汤
151
芥菜牛蛙汤
152
明虾海鲜汤
153
紫菜生蚝汤
153
百合雪梨养肺汤
154
百合红枣桂圆汤
155
板栗桂圆红枣甜汤
156
冰糖雪梨柿子汤
157
桂花红薯板栗甜汤
157
桂圆白果甜汤
158
桂圆养血汤
159
红豆红薯汤
160
?典美颜四红汤
161
山竹银耳枸杞甜汤
161
雪蛤养颜丰胸汤
162
雪莲果银耳甜汤
163
霸王花罗汉果润肺汤
164
罗汉果银耳炖雪梨
165
红参淮杞甲鱼汤
165
海马无花果瘦肉汤
166
白参乳鸽汤
167
当归益母草鸡蛋汤
168
党参莲子汤
169
豆蔻补骨脂猪腰汤
169

红花炖牛肉

170

决明子鸡肝苋菜汤

171

Part 3拒绝单调，五谷杂粮养生粥

手把手教你煮好粥

煮粥常用食材营养全分析

巧用油煮好粥

燕麦花豆粥

182

紫米芡实粥

183

薏米红豆大米粥

184

红薯粥

185

薏米红薯糯米粥

185

红糖山药粥

186

南瓜山药杂粮粥

187

南瓜小米粥

188

山药杂粮嫩肤粥

189

百合绿豆粥

189

山药薏米桂圆粥

190

红枣黑豆粥

191

桂圆红枣小麦粥

192

芡实花生米红枣粥

193

糙米桂圆甜粥

193

安神补脑粥

194

木耳红枣莲子粥

195

杏仁松仁大米粥

196

榛子莲子粥

197

葡萄干苹果粥

197

香蕉燕麦粥

198	芹菜糙米粥
199	菠菜芹菜粥
200	芥菜黄豆粥
201	山药蔬菜粥
201	丝瓜绿豆粥
202	丝瓜排骨粥
203	薏苡猪肚粥
204	薏米海藻粥
205	香菇瘦肉粥
205	牛肉南瓜粥
206	羊肉萝卜菜粥
207	生姜羊肉粥
208	猪肺薏米粥
209	腊鸭山药粥
209	白果莲子乌鸡粥
210	红枣乳鸽粥
211	山药香菇鸡丝粥
212	香菇皮蛋粥
213	鸡蛋木耳粥
213	牛奶麦片粥
214	牛奶面包粥
215	牛奶粥
216	生滚鱼片粥
217	砂锅鱼片粥
217	

潮汕砂锅粥

218

草鱼干贝粥

219

鳕鱼海苔粥

220

海虾干贝粥

221

鲜虾粥

221

海鲜粥

222

枸杞叶蛤蜊粥

223

黑豆生蚝粥

224

芡实海参粥

225

香菇螺片粥

225

三黑乌发粥

226

牛奶阿胶粥

227

燕窝阿胶糯米粥

228

山药枸杞祛斑养颜粥

229

调?玫瑰香粥

229

益母草鲜藕粥

230

《一“码”当先——美味菜汤粥！

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:www.tushu000.com