

《一“码”当先——豆子，快到》

图书基本信息

书名：《一“码”当先——豆子，快到碗里来：经典百变的豆类美食》

13位ISBN编号：9787538886230

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——豆子，快到》

内容概要

本书为你精心挑选上百道滋味超群的豆类菜，让喜爱豆类菜的你随时都可大展身手做出美味。并按食材精细分为豆角、干豆角、四季豆、豆腐、腐竹、豆浆……一种食材搭配多种做法，让你尽情体验多样化烹饪的乐趣。酸、辣、咸、甜，各式诱人滋味错落有致，让你的味蕾全面绽放，让你吃吃得满意，吃得过瘾。

《一“码”当先——豆子，快到》

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豆类基础课

烹饪方法

002

厨房窍门介绍

004

解读豆浆中的八大营养素

008

Part 2豆类这样吃，展现神奇力量

豆角

肉末蒸干豆角

013

土豆南瓜炖豆角

014

猪肉炖豆角

014

干豆角腐乳蒸肉

015

土豆炖油豆角

016

肉末豆角

016

酱香花菜豆角

017

香烤豆角

018

肉末芽菜煨豆角

018

韭菜花酸豆角炒鸭胗

019

酸豆角炒鸭肉

020

酸豆角炒猪耳

020

鸡翅烧豆角

021

柏子仁核桃炒豆角

022

麻香豆角

022

川香豆角

023

豆角煎蛋

024

鸳鸯豆角

024

四季豆

粉蒸四季豆

029

虾仁四季豆

030

四季豆拌鱼腥草

031

四季豆烧排骨

031

椒麻四季豆

032

香烤四季豆

033

酱焖四季豆

033

四季豆炖排骨

034

肉末干煸四季豆

035

鱿鱼须炒四季豆

035

豆腐四季豆碎米粥

036

鱼香茄子烧四季豆

037

榄菜四季豆

037

荷兰豆

粉蒸荷兰豆

039

尖椒火腿炒荷兰豆

040

荷兰豆炒牛肉

040

腊肠炒荷兰豆

041

马蹄炒荷兰豆

042

荷兰豆炒彩椒

042

荷兰豆百合炒墨鱼

043

茭白炒荷兰豆

044

荷兰豆炒香菇

044

魔芋鸡丝荷兰豆

045

荷兰豆炒鸭胗

046

蒜香荷兰豆

- 046
芥辣荷兰豆拌螺肉
- 047
藕片荷兰豆炒培根
- 048
蚝油口蘑荷兰豆
- 048
豌豆
- 松仁豌豆炒玉米
- 049
豌豆蒸排骨
- 050
豌豆炒玉米
- 051
橘子豌豆炒玉米
- 051
松子豌豆炒干丁
- 052
灵芝豌豆
- 053
胡萝卜豌豆炒鸭丁
- 053
豌豆玉米炒虾仁
- 054
豌豆炒口蘑
- 055
豌豆炒牛肉粒
- 055
香菇豌豆炒笋丁
- 056
豌豆拌土豆泥
- 057
雪梨豌豆炒百合
- 057
黄油豌豆炒胡萝卜
- 058
扁豆
- 湘味扁豆
- 060
蒜香扁豆
- 061
扁豆鸡丝
- 061
鱼香扁豆丝
- 062
蒜香扁豆丝
- 063
西红柿炒扁豆
- 063

冬菇拌扁豆

064

黄豆

冬瓜黄豆山药排骨汤

065

双瓜黄豆汤

066

黄豆焖鸡翅

067

苦瓜黄豆排骨汤

067

丝瓜焖黄豆

068

茄汁黄豆

069

五香黄豆香菜

069

茭白烧黄豆

070

酱烧排骨海带黄豆

071

酱黄豆

071

黄豆焖猪蹄

072

黄豆焖茄丁

073

黄豆花生焖猪皮

073

香菜拌黄豆

074

黄豆薏米木耳汤

075

香菇白菜黄豆汤

075

韭菜黄豆炒牛肉

076

蚕豆

香浓蚕豆蒸排骨

078

百合虾米炒蚕豆

079

枸杞烧蚕豆

079

茴香蚕豆

080

蚕豆瘦肉汤

081

水煮蚕豆

- 081
枸杞拌蚕豆
- 082
芸豆
- 芸豆海带炖排骨
- 083
猪肚芸豆汤
- 084
干煸芸豆
- 085
五香芸豆
- 085
蜜?红枣芸豆
- 086
花生米芸豆炒腊肉
- 087
桂花白芸豆
- 087
豆芽
- 韭菜豆芽蒸猪肝
- 089
彩椒炒绿豆芽
- 090
醋香黄豆芽
- 090
胡萝卜丝炒豆芽
- 091
黄豆芽泡菜
- 092
冬笋拌豆芽
- 092
青蒜豆芽炒粉丝
- 093
豆芽拌洋葱
- 094
绿豆芽炒鳝丝
- 094
黄瓜拌绿豆芽
- 095
蒜苗豆芽炒鸡丝
- 096
香辣黄豆芽
- 096
绿豆芽拌猪肝
- 097
腰豆
- 西芹百合炒红腰豆
- 098
红腰豆炖猪骨

099

红腰豆绿豆莲子汤

100

腰豆炒虾仁

100

刀豆

刀豆炒腊肠

102

小炒刀豆

103

辣炒刀豆

103

豆豉刀豆肉片

104

豉椒酱刀豆

105

豆苗

豆苗煮芋头

106

上汤豆苗

107

豆苗虾仁

108

豆皮拌豆苗

109

Part 3 百变豆制品，营养更加均衡

豆腐

铁板豆腐

113

肉末烤豆腐

114

咸蛋黄蒸豆腐

114

尖椒干豆腐

115

贵妃豆腐

116

蒸酿豆腐

116

梅干菜蒸豆腐

117

蟹柳烩豆腐

118

香菇豆腐鲫鱼汤

118

干贝茶树菇蒸豆腐

119

家常豆腐

120

- 豆腐皮拌牛腱
121
- 鲜虾豆腐蒸蛋羹
122
- 蒸鸡肉豆腐
122
- 鱼蓉豆腐
123
- 咸鱼蒸豆腐
124
- 榨菜肉末蒸豆腐
124
- 什锦榨菜蒸豆腐
125
- 香菇豆腐酿黄瓜
126
- 卤炸豆腐
126
- 烤豆腐
127
- 虾蓉豆腐泡
128
- 黑椒豆腐茄子煲
128
- 腊味家常豆腐
129
- 姜葱?豆豉豆腐汤
130
- 豆腐烧鲈鱼
130
- 干贝香菇蒸豆腐
131
- 蒸冬瓜酿油豆腐
132
- 鱼头豆腐汤
132
- 香辣鸡丝豆腐
133
- 鸡汤豆腐串
134
- 香菜豆腐干
134
- 猪红韭菜豆腐汤
135
- 风味柴火豆腐
136
- 芽菜肉末蒸豆腐
136
- 西蓝花烧豆腐

- 137
青椒炒油豆腐
- 138
鸡蓉拌豆腐
- 138
茄汁豆腐鱼
- 139
橘皮鱼片豆腐汤
- 140
丝瓜豆腐汤
- 140
酸梅酱烧老豆腐
- 141
玉米拌豆腐
- 142
豆瓣酱炒脆皮豆腐
- 142
煎豆腐皮卷
- 143
鲜鱿蒸豆腐
- 144
肉末榨菜蒸豆腐
- 144
红油皮蛋拌豆腐
- 145
青黄皮蛋拌豆腐
- 146
紫菜笋干豆腐煲
- 146
濑尿虾粉丝煮豆腐
- 147
玉米豆花汤
- 148
油条豆腐脑
- 148
卤汁油豆腐干
- 149
凉拌卤豆腐皮
- 150
核桃仁豆腐汤
- 150
冬笋豆腐干炒猪皮
- 151
蔬菜浇?豆腐
- 152
樱桃豆腐
- 152
辣酱焖豆腐鳕鱼
- 153

- 豆腐皮枸杞炒包菜
154
- 鸡蛋包豆腐
154
- 西红柿炒冻豆腐
155
- 咖喱豆腐
156
- 东坡豆腐
156
- 海带豆腐冬瓜汤
157
- 农家葱爆豆腐
158
- 白菜炖豆腐
158
- 黑椒豆腐盒
159
- 素酿豆腐
160
- 豆腐泡烧冬瓜
160
- 鲜虾豆腐煲
161
- 酸甜脆皮豆腐
162
- 锅塌酿豆腐
162
- 青菜豆腐炒肉末
163
- 西红柿肉酱烩豆腐
164
- 紫菜马蹄豆腐汤
164
- 菠菜豆腐皮卷
165
- 脆皮茄?豆腐
166
- 虾仁蒸豆腐
166
- 蜜?叉烧豆腐
167
- 香油拌豆腐皮
168
- 香葱皮蛋拌豆腐
168
- 玉竹扒豆腐
169
- 西红柿奶酪豆腐

- 170
- 鲢鱼头炖豆腐
- 170
- 清爽豆腐汤
- 171
- 燕窝百花豆腐
- 172
- 香菇腐竹豆腐汤
- 172
- 雪里蕻豆腐汤
- 173
- 苋菜嫩豆腐汤
- 174
- 平菇豆腐开胃汤
- 174
- 家常三鲜豆腐
- 175
- 椒盐煎豆腐
- 176
- 山楂豆腐
- 176
- 菌菇豆腐汤
- 177
- 蘑菇竹笋豆腐
- 178
- 玛瑙豆腐
- 178
- 雪里蕻炖豆腐
- 179
- 腐竹
- 茶树菇腐竹炖鸡肉
- 180
- 肉末腐竹蒸粉丝
- 181
- 洋葱拌腐竹
- 182
- 腐竹香干炒莴笋
- 182
- 豉汁蒸腐竹
- 183
- 彩椒拌腐竹
- 184
- 牛筋腐竹煲
- 184
- 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 185
- 栗子腐竹煲
- 186
- 腐竹烩菠菜

186

红油腐竹

187

海带拌腐竹

188

芹菜胡萝卜丝拌腐竹

188

白果腐竹汤

189

Part 4 豆浆，让豆类的营养更有力

黑豆

黑豆雪梨大米豆浆

192

黑豆糯米豆浆

193

胡萝卜黑豆豆浆

194

黑豆玉米须燕麦豆浆

194

姜汁黑豆豆浆

195

黑豆青豆薏米豆浆

196

荷叶小米黑豆豆浆

196

黑豆三香豆浆

197

黑豆红枣枸杞豆浆

198

黑豆蜜豆浆

198

黑豆核桃豆浆

199

补脾黑豆芝麻豆浆

200

黑豆百合豆浆

200

玫瑰花黑豆活血豆浆

201

黑豆雪梨润肺豆浆

202

黑豆核桃芝麻豆浆

202

黑豆花生豆浆

203

黑豆豆浆

204

红枣黑豆豆浆

204

松仁黑豆豆浆	205
香浓黑豆浆	206
黑豆银耳豆浆	206
黑豆芝麻花生豆浆	207
绿豆	209
绿豆燕麦豆浆	209
山药绿豆豆浆	210
黄绿豆绿茶豆浆	210
绿豆黑豆浆	211
绿豆苦瓜豆浆	212
绿豆花生豆浆	212
绿豆红薯豆浆	213
绿豆芹菜豆浆	214
绿豆红枣养肝豆浆	214
绿豆南瓜排毒豆浆	215
百合莲子绿豆浆	216
绿豆豌豆大米豆浆	216
绿豆海带豆浆	217
小米绿豆浆	218
莴笋绿豆豆浆	218
绿豆红枣豆浆	219
绿豆薏米豆浆	220
红枣绿豆豆浆	221
薄荷绿豆豆浆	222
绿豆豆浆	222

绿豆海带无花果豆浆

223

红豆

银耳红豆红枣豆浆

224

红豆黑米豆浆

225

玫瑰红豆豆浆

226

红豆紫米补气豆浆

226

桂圆红豆豆浆

227

玉米红豆豆浆

228

红豆小米豆浆

229

红豆豆浆

230

百合红豆大米豆浆

230

《一“码”当先——豆子，快到》

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