

《精选家常保健菜—爱上厨房》

图书基本信息

书名：《精选家常保健菜—爱上厨房》

13位ISBN编号：9787501996962

出版时间：2014-4-1

作者：陈志田 主编

页数：256

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

《精选家常保健菜—爱上厨房》

内容概要

以食材分类，每种食材都展现相关菜例，并有相关的食材预处理小技巧。家常食材汇集面面俱到，既有详细精准的食材分析，又能为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，助你成为最受欢迎的巧主妇。本书既是一本家常菜谱，也是一本食材大全。

《精选家常保健菜—爱上厨房》

作者简介

陈志田：国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

书籍目录

PART 1 蔬菜、菌菇 清新蔬菜，营养菌菇

食用蔬菜应巧选

蔬菜的四性五味与饮食禁忌

关于蔬菜的几个营养误区

菌菇的种类及其营养

如何辨识有毒菇类

菇类烹调有窍门

常见蔬菜、菌菇预处理全图解

土豆/白萝卜/胡萝卜/芋头

土豆排骨

拔丝土豆

土豆丸子

炒不烂子

土豆虾球

茄子炖土豆

多味土豆丝

椒香土豆丝

煮土豆球

蘑菇焖土豆

椒盐土豆片

彩色土豆丝

肉片拌土豆

土豆琵琶虾

洋葱炒土豆片

土豆炖羊肉

.....

番茄/茄子/辣椒/洋葱

麻酱番茄

番茄豆腐

芙蓉番茄

番茄烧鸡

番茄焖冬瓜

番茄炒茭白

奶油番茄

草菇圣女果

番茄豆芽排骨汤

蔬菜番茄汤

牛肉番茄洋葱汤

莴笋拌番茄

蒸茄子

口水茄子

小炒茄子

蒜末茄子

红冠茄子

油淋茄子

麻酱茄子

松仁脆皮茄子

青椒拌百合
油焖双椒
双椒炒银芽
青椒炒素片
青椒炒鸡肝
双椒回锅肉
烧青椒拌松花蛋
虾胶酿青椒
洋葱棒棒腿
洋葱炒芦笋
狗肉烩洋葱
洋葱排骨汤
西蓝花/菜花/黄花菜/豆芽
凉拌西蓝花
芥末西蓝花
盐水西蓝花
素拌西蓝花
罗汉斋
西蓝花炒百合
鲫鱼炖西蓝花
西蓝花烩鱼片
泡菜花
珊瑚菜花
素熘菜花
菜花炒肉片
凉拌黄花菜
炆拌黄花菜
黄花菜炒瘦肉
上汤鲜黄花菜
党参豆芽鳃骨汤
豆芽牛肉汤
降火翠玉蔬菜汤
洋参豆芽猪血汤
莴笋/竹笋/木耳/ 银耳
泡莴笋
莴笋拌火腿
莴笋拌蜇皮
脆嫩双笋
白汁春笋
泡笋尖
麻酱笋尖
辣椒笋衣
山野笋尖
鲍汁扣笋尖
雪菜春笋
枸杞春笋
干煸冬笋
酒醉冬笋
雪菜炖冬笋

西蓝花冬笋
春笋丁
鱼香笋丝
清拌竹笋
金针笋干
素拌木耳
醋椒木耳
木耳炒蛋

.....

PART 2 肉类 浓香肉菜，滋补健体

肉类营养知多少
怎样吃肉类最好
肉类饮食习惯与疾病
肉类烹饪注意事项
常见肉类预处理图解
猪肉/猪排骨/猪肚/猪肝
蒜香白切肉
蛋黄肉
草菇焖肉
梅菜扣肉
虎皮蛋烧肉
客家红烧肉
金城宝塔肉
红烧狮子头
青豆肉丁
彩蔬肉片
瓠瓜肉片
百合鲜芹肉片
牛肝菌炒肉片
酸白菜炒肉丝
节瓜炒肉丝
猕猴桃炒肉丝
平菇肉片
芙蓉猪肉笋
蛋黄大肉饼
千张夹肉煲
香菇瘦肉酿苦瓜
紫苏炒瘦肉
蘑菇肉片汤
蚕豆煲瘦肉
牛蒡肉丝
拌里脊肉片
糖醋里脊
陈丝双烩
绣球丸子
珍珠丸子
肉丸浸时菜
紫菜肉汤
周庄酥排

粉蒸排骨
西芹炒排骨
彩椒筒子骨
洋葱炖猪排骨
油豆角炖排骨
牛蒡海带排骨汤
苦瓜黄豆煲排骨
山药排骨煲
竹笋排骨汤
黑豆排骨汤
板栗排骨汤
干锅猪肚
尖椒猪肚
猪肚煲米豆
红油猪肚丝
鲜菇玉米猪肚汤
咸菜胡椒煲猪肚
薏仁芡实虫草猪肚汤
白果支竹猪肚煲
菊香肝片
白菜炒猪肝
猪肝肉末豆腐
胡萝卜炒猪肝
韭菜薹炒猪肝
胖大海烧猪肝
猪肚菌猪肝汤
双仁菠菜猪肝汤
猪肠/猪腰/猪血/猪蹄
黄豆芽炒大肠
草头圈子
脆皮大肠
豆腐烧肠
泡腰花
炒腰片
醉腰花
猪腰拌生菜
韭菜猪血
红白豆腐
春笋炒血豆腐
大蒜辣椒炒猪血丸子
酱猪蹄
卤香猪蹄
鸿运猪蹄
驰名猪蹄
酱烧猪蹄
板栗桂圆炖猪蹄
花生蒸猪蹄
鹌鹑蛋烧猪蹄
牛肉/羊肉/兔肉/狗肉

五香牛肉
麻辣牛肉
蘑菇牛肉
灯影牛肉
豆花牛肉
金针菇牛肉卷
水煮牛肉热
香菇烧牛肉
一桶牛肉
铁板牛肉
肥牛豆腐

.....

PART 3 禽、蛋类 滋补禽蛋，养生佳品

常见禽类肉的营养保健功能

鸡各部位的烹调方式大不同

蛋类的营养价值

鸡蛋的搭配宜忌

常见禽、蛋类预处理全图解

鸡肉/乌鸡/鸡翅/鸡爪

炒鸡块

干锅土鸡

砂锅豉油鸡

油淋土鸡

水蒸鸡

成都口水鸡

白切大靛鸡

盐焗鸡

盐焗脆皮鸡

新疆大盘鸡

药膳鸡汤

清炖鸡汤

小鸡炖蘑菇

鲜菌炖家鸡

茶树菇炖老鸡

山药枸杞滑鸡煲

香橙鸡脯

腰果鸡丁

板栗烧鸡

香菜炒鸡丝

西芹鸡柳

鸡肉丸子

鸡蓉拌豆腐

菱角炒鸡片

贡菜炒鸡丝

鸡蓉酿苦瓜

罗汉笋烧鸡块

茶树菇炒鸡丝

西葫芦炒鸡柳

鸡丝炒黄花菜

卤鸡腿
药膳鸡腿
腐乳鸡
梅汁鸡
香肠蒸鸡
腰果鸡腿排
黄花海参鸡汤
巴戟黑豆鸡汤
灵芝鸡腿养心汤
香菇粉条炖鸡
番茄乌鸡汤
国药炖乌鸡汤
雪蛤红枣乌鸡汤
枸杞红枣乌鸡汤
桂圆黑枣炖乌鸡
白果莲子乌鸡汤
乌鸡冬瓜汤
十全大补乌鸡汤
板栗鸡翅煲
红烧鸡翅
烩鸡翅
梅子鸡翅
红油鸡爪
卤味凤爪
胡萝卜玉米鸡爪汤
菌菇鸡爪眉豆煲
泡椒凤爪
白云凤爪
碧绿掌中宝
板栗鸡爪汤
鸭肉/鸽肉/鹌鹑/鹅肉
香酥鸭
泡椒炒鸭肉
清蒸板鸭
酱麻鸭
辣拌烤鸭片
霸王鸭舌
香辣鸭下巴
核桃鸭胗球
鸭子炖黄豆
豆腐鸭架汤
茶树菇鸭汤
黄焖朝珠鸭

.....

PART 4 水产类 鲜香水产，珍馐美饌

水产品的营养价值
正确食用海鲜的方法
海鲜的食用禁忌
常见水产品预处理全图解

鲫鱼/黄鱼/鳊鱼/鳙鱼

葱油鲫鱼

藿香鲫鱼

沙滩鲫鱼

枸杞蒸鲫鱼

鹌鹑蛋鲫鱼

拌粉皮鲫鱼

芡实鲫鱼汤

竹笋鲫鱼汤

葱烧黄鱼

糖醋黄鱼

香糟小黄鱼

雪菜黄鱼汤

松鼠鳊鱼

麒麟鳊鱼

吉祥鳊鱼

特色蒸鳊鱼

姜葱鳊鱼

骨香鳊鱼

鸡汤浸鳊鱼

健康水煮鳊鱼

烧汁鳙鱼

红豆鳙鱼

香煎鳙鱼

蛋包鳙鱼柳

什锦鳙鱼盖

雪菜蒸鳙鱼

豆豉蒸鳙鱼

茄汁鳙鱼

蛋蒸鳙鱼

芥蓝XO酱炒鳙鱼

枸杞蒸鳙鱼

豆酱紫苏蒸鳙鱼

鲈鱼/鲢鱼/福寿鱼/鲤鱼

袈裟鱼

梅菜蒸鲈鱼

丝瓜清蒸鲈鱼

河塘鲈鱼

茄汁鲢鱼

糖醋全鱼

菊花蒸鲢鱼

鲜椒鱼片

豆辣福寿鱼

清蒸福寿鱼

家常福寿鱼

剁椒蒸福寿鱼

白汁鲤鱼

鲤鱼炖冬瓜

当归白术鲤鱼汤

白菜鲤鱼汤
武昌鱼/黑鱼/鲇鱼/黄骨鱼
开屏武昌鱼
红烧武昌鱼
醋香武昌鱼
剁椒武昌鱼
芙蓉黑鱼片
黑鱼头汤
奶香黑鱼煲
红枣枸杞煲黑鱼
鲇鱼炖茄子
腐竹大蒜焖鲇鱼
红袍鲇鱼
川江鲇鱼
黄骨鱼炖豆腐
萝卜煮黄骨鱼
豉汁蒸黄骨鱼
豆腐烧黄骨鱼
鳝鱼/甲鱼/鱿鱼/墨鱼
宁式鳝丝
竹笋炒鳝片
烧鳝排
金蒜烧鳝段
鳝鱼豆腐汤
土茯苓鳝鱼汤
川芎当归鳝鱼汤
金菇炒鳝丝
青蒜甲鱼

.....

PART 5 豆类及豆制品 素中珍品，美味佳肴

豆类及豆制品的营养价值
豆制品虽好，却非人人都宜
豆制品怎么吃更好
常见豆类及豆制品预处理全图解
豆腐/豆腐皮/豆干/腐竹
绣球豆腐
豆腐狮子头
豆乳碗蒸
潮式炸豆腐
鱼汤酿豆腐
花酿豆腐
蘑菇虾米豆腐
特色千叶豆腐
海鲜豆腐煲
金银豆腐羹
豆腐笋片汤
丝瓜豆腐汤
酿豆腐
茯苓豆腐

宫廷豆腐
脆皮豆腐
苦瓜豆腐
三丁豆腐
三色豆腐
金钱豆腐
铁板豆腐
麻婆泉水豆腐
烧虎皮豆腐
澳门乡村豆腐
炒腐皮笋
四方豆腐
卤水素鸡
香油豆腐皮
井冈山豆皮
油煎腐皮卷
豆腐皮拌三丝
辣椒拌豆腐皮
青蒜豆腐干
芹香干丝
炒三丝
麻辣豆腐干
腐竹烧肉
拌腐竹
素烩腐竹
腐竹木耳瘦肉汤
豌豆/青豆/黄豆/蚕豆
豌豆炒肉

.....

《精选家常保健菜—爱上厨房》

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