

《吃对你的家常菜2》

图书基本信息

书名：《吃对你的家常菜2》

13位ISBN编号：9787122228347

出版时间：2015-5

作者：范志红

页数：282

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

《吃对你的家常菜2》

内容概要

本书是范志红老师继畅销书《范志红吃对你的家常菜》后推出的第二部家常菜谱。书中全新收录了近百道范老师私房营养家常美食，以全彩步骤图解的方式呈现给读者，希望给更多的读者带来切切实实的美味和健康。

本书按照粮食、蔬菜、豆制品、蛋类、鱼类、肉类等食材分类，介绍了各类食物的健康烹调要点，也介绍了饭、粥、煎饼、汤面、炒饭、菜肴、汤羹、零食、饮料等如何兼顾健康和美味的要点。这些知识和方案，都是作者多年思考、体会和实践的结果。书中的每一道主食、菜肴和饮品，都出自作者本人的私家菜谱，其中绝大多数的食材配方和烹调方法，或是作者原创，或是经过作者修改而改善健康特性。书中的每一道食物，不仅有详细的制作方法和图片，还有细致的解释和叮嘱，帮助读者理解为什么要选择这些食材，为什么要这样烹调处理，哪些细节是健康的关键。

跟着范老师，吃对你的家常菜，吃出全家人的健康！

《吃对你的家常菜2》

作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，中国食品科技协会高级会员，北京科普作家协会理事，中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家，中央文明办、卫生部举办的“健康社区行”全国巡讲特聘专家，北京市卫生局聘北京健康科普专家。

主要教学和研究方向为烹调加工对食物营养健康价值的影响、营养食品和营养食谱的设计开发、健康因素对食品选择的影响等，主编、参编教材10本，发表论文66篇，曾获首都劳动奖章、北京市三八红旗标兵、北京市教育教学先锋标兵、北京市师德标兵、北京市文明职工、北京教育系统健康之星、霍英东教学奖、农业部科技进步三等奖等奖励。

出版《健康快到碗里来》、《范志红吃对你的家常菜》、《范志红谈怎样吃最安全》等食品营养科普书籍20本，在“健康之路”“万家灯火”“养生堂”“养生”“饮食养生汇”“健康生活”“健康有道”“健康一身轻”“健康大财富”“健康520”“健康五六点”等全国多个电视栏目作为主讲嘉宾出镜超过600集，为中央国家机关和各地市民大讲堂做健康饮食讲座100多场，为报刊撰科普稿超过800篇。搜狐网的个人科普博客“范志红_原创营养信息”点击超过3100万，为全国阅读量和转载量最高的原创健康博客，新浪网的个人科普微博“范志红_原创营养信息”粉丝数60万人，微信公众平台“范志红_原创营养信息”订阅数7万人。2011年获得全国科普博客大赛优秀博客大奖，2012年度被新浪网评为“最具网络人气的健康专家”，2013年在“健康中国”评选活动中被评为十大“健康风尚人物”之一，并被搜狐网、疾病预防控制中心和健康教育所举办的“2014中国互联网健康传播盛典”评为中国互联网健康传播年度人物。

书籍目录

给全家人的营养美食

有关烹调器具和调味品的说明

Part1 主食

吃好主食，吃出健康

煎饼类

软煎饼的健康制作

香蕉鸡蛋煎饼

苹果花生软饼

白萝卜丝煎饼

蔬菜鸡蛋煎饼

茴香豆渣煎饼

香菇麦胚煎饼

汤面类

汤面怎么做才营养

油麦菜鸡蛋汤面

番茄鸡蛋汤面

针菇干丝汤面

番茄酱奶酪汤煮莜面条

杂粮饭类

杂粮饭的健康福利

南瓜胡萝卜糙米饭

金银饭

八宝饭

金珠豆浆饭

炒饭类

炒饭也能吃出健康

什锦蔬菜炒饭

韭菜香干炒小米饭

三文鱼炒饭

梅菜鸡肉炒饭

杂粮粥

什么人该喝什么粥

燕麦高粱糙米粥

红薯黄米粥

八宝粥

小米大黄米糙米鸡心粥

杂粮蔬果糊

美味羹糊的妙用

糙米大枣核桃酪

杏仁百合山药羹

黄豆燕麦苹果浆

桂花红豆羹

美味面点

营养面点的制作考虑

南瓜牛奶馒头

麦胚发面饼

酸奶饼

《吃对你的家常菜2》

山药泥小窝头
豆渣果干包
全麦馒头三明治
饺子和包子
带馅食品的营养改良
鱼肉蔬菜饺子
韭菜虾米饺子
油菜虾皮包子
杂粮面素包子
Part2 菜肴
肉类菜
发挥肉菜的健康作用
风味炒羊肉片
萝卜炖羊肉
茄汁煮肥牛
土豆肉饼
海带丸子油麦菜
牛蒡香菇炖牛肉
粉蒸薯块排骨
蘸汁鸡翅
黄豆凤爪冻
茴香杏仁鸡肝泥
莴笋拌鸡丝
鱼虾类
留住水产品的健康好处
五香锅烤鱼
微波清蒸多宝鱼
清香酸汤煮鱼
芹菜腰果拌虾仁
番茄蘑菇炒虾仁
鸡蛋菜品
蛋类怎样吃最健康
白蘑菇蟹足棒炒蛋
茄汁番茄炒蛋
豆浆蒸蛋羹
葱香豆渣炒蛋
豆制品菜
豆制品也能吃得津津有味
孜然炒豆腐
洋葱香菇炒豆腐
香椿豆腐干碎
茼蒿拌豆腐
葱香豆腐干张
五香豆嘴
香菇笋丁芽豆
蔬菜和水果
蔬菜烹调方法的营养大比拼
简单美味油煮菜
香油煮茼蒿

《吃对你的家常菜2》

筒版上汤油麦菜
洋葱口蘑煮茄丁
美味杂煮菜
鸡汤白萝卜丝
安全美味的水炒菜
贝粒炒豇豆
香浓焖豆角
罗汉笋芦笋炒木耳
草菇炒双花
胡萝卜丝笋丝炒酸菜
芒果黄瓜山药小炒
秘制手撕圆白菜
美味蒸菜的N种面孔
蒸三丝
浇汁蒸茄条
麻酱拌茄泥
凉拌蔬菜的四类做法评点
肉松大拌菜
健骨青菜塔
葵仁拌苦菊（香椿）
金芽拌翠芽
坚果土豆泥
酸奶大拌菜
赛香瓜
汤羹和饮料
从自制饮品中喝出健康
柠檬桂圆红茶
淡柠檬茶
炒大麦茶
牛奶豆浆饮
牛奶木瓜饮
甜食和零食
在美味零食中找到营养
红酒酸奶
草莓奶昔
豌豆芸豆糕
果仁炒薯丁
芒果南瓜泥
蒸莲子

《吃对你的家常菜2》

精彩短评

- 1、营养师朋友推荐的书，看了1之后忍不住买了2
- 2、断断续续会翻一翻，挑几个菜做做。可操作性和分类方法比1增强了，每一类前的说明也很有用。比较贴近中餐口味的健康食谱。
- 3、2016/7/14【31】食谱色香味俱全，关键是食物多样化，少而精，一盘菜好几种营养元素，很棒，好吃又健康。下面准备照着食谱做饭啦，希望越来越健康。
- 4、2016读书小结|| 微博上关注范老师好久，怀着小粉丝的心情特意买来看。一道菜能有小十样元素，忒丰富，虽照搬困难，但抵挡不住我这一颗热爱养生的老心灵...
- 5、炒大麦茶：炒到颜色略微变黄，口感略微有脆感，有香气时停火，冷后装罐。炒过后的种子非常容易受潮，也很容易氧化变味，最好在几天之内喝完，不要久存。
- 6、通俗易懂 好学
- 7、用手机把食谱拍了下来。

《吃对你的家常菜2》

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