

# 《家常凉菜》

## 图书基本信息

书名：《家常凉菜》

13位ISBN编号：9787229019495

10位ISBN编号：7229019494

出版时间：2010-4

出版社：重庆

作者：《快乐厨房》编委会 编

页数：189

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](http://www.tushu000.com)

# 《家常凉菜》

## 前言

好学易做家常菜也许您是第一次下厨房的新手，想快速掌握几道拿手好菜；也许您已经是做菜的，老手了，但总是脱离不开“老三样”做来做去，不但家人吃腻了，就连自己做起来也没有了新鲜感。如何提升自己的厨艺，让新手变老手，老手变高手呢？怎样才能使饭菜色、香、味俱全而又营养丰富呢？如何才能使自己在厨房中收获成功的乐趣呢？不用烦恼，我们着眼于寻常百姓家，详细讲述了数百道最家常菜肴的制作方法，让您做起菜来轻轻松松、游刃有余，吃起来满口余香，念念不忘。百吃不厌家常菜，营养搭配最健康不管是凉菜、热菜、汤羹粥或主食面点，我们都为您设计出了多种不同的营养搭配，不仅滋味鲜香、菜色变化丰富，更能满足您身体的各种营养需求。无论是三五好友相聚还是宴请亲朋宾客，或是家庭日常用餐，都能找到亲朋好友最满意的菜肴厨艺巧升级，佳肴更美味做一道经典好菜，细节是关键。本书详细地将食材的选择、搭配、处理，以及火候的控制、盛盘的装饰等每一个烹饪细节展现在您眼前，使做菜的新手一看就会，一读就懂，做菜的老手厨艺升级。您还可以根据我们提供的菜式，举一反三，自主创新，让烹调成为一种智慧的展现。烹调知识和技巧，给您最贴心的指导。只要掌握了我们为您介绍的这些烹调技法和诀窍，加以最轻松的心情、最简单的原料、最快捷的烹调方法，相信您一定能烹制出一道道看似平凡、却大有味道的家常好菜。一碗好汤，一道好菜，能让童年的记忆重现，让味蕾带来的欣喜在我们的餐桌上繁衍生息，一代又一代。

# 《家常凉菜》

## 内容概要

《家常凉菜:彩图版》内容简介：凉菜以其精心的选料，百变的调味，成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味，也将味透肌里、品有余香的特有风格发挥到极致。无论您是喜食厚味的无肉不欢者，还是崇尚自然的素食主义者，凉菜千变万化的荤素搭配、组合，都能满足您的需求。一把青菜，几块鲜肉，洗切焯晾，调味腌拌，短短几分钟，就将凉菜方便、快捷的特性展露无遗，让吃者口齿留香，赞不绝口，做者心藏暗喜，持匙微笑。

凉菜，吃的就是一个鲜，比的就是一个味儿，单单讲调味料，就有成百上千种，这里面的门道与技巧很多。但是，只要您掌握了制作凉菜的百通诀窍，无论哪种食材到您手中，都能调出一流的味道，留住最原始的营养。《家常凉菜:彩图版》选择最家常的食材，力求用最科学的方法制作出最有营养的美味，另附各种家常食材宜忌速查，让热爱健康的您吃得明白，吃得开心。

是不是还在面对着熟食店里诱人的酱猪蹄、酱牛肉、卤鸭脖而流口水？是否还在猜测那锅能变幻出各种美味的卤汁的配料方法？爱吃酱卤熟食的人有福啦！各种家常卤水的配料秘方统统告诉给您，让您也能用数种香料、一瓢凉开水小火慢炖出香满街巷、羡慕邻里的绝妙美食。时尚Lady与潮流达人也莫着急，几十道超级经典沙拉为您精心奉上。保证您能用最家常的食材，调拌出人气食铺的招牌沙拉，一定会让您跃然欣喜，满口留香。

# 《家常凉菜》

## 书籍目录

Part 01 小两口营养套餐 两菜一汤一主食 葱爆羊肉 海米冬瓜 紫菜黄瓜汤 家常饼  
什锦肉丁 海米炒黄瓜 丝瓜油条汤 麻团 酱牛肉 拍黄瓜 芹菜叶粉丝汤  
家常炸酱面 三菜一汤 辣子肉丁 蒜蓉木耳菜 彩椒炒山药 皮蛋青菜粥 鸡蛋炒  
苦瓜 五花肉炒泡菜 煮毛豆 三丝豆苗汤 牛肉炒胡萝卜丝 拌土豆丝 黑木耳炒  
黄花菜 沙茶双丸汤 Part 02 温馨三口营养套餐 .....Part 03 三代同桌营养套餐Part 04 速食也要营养  
好味Part 05 周末喜相逢营养套餐

# 《家常凉菜》

## 章节摘录

插图：

# 《家常凉菜》

## 编辑推荐

《精选家常菜谱(彩图版)》：不可不学的营养美味家常菜，百吃不厌的经典好味道。

## 《家常凉菜》

### 精彩短评

- 1、很喜欢川菜，照菜谱做很方便\*
- 2、已经试做了一道菜，好

## 《家常凉菜》

### 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](http://www.tushu000.com)