

《家常经典下饭菜》

图书基本信息

书名：《家常经典下饭菜》

13位ISBN编号：9787510111341

10位ISBN编号：751011134X

出版时间：2012-5

出版社：中国人口出版社

作者：范海

页数：169

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

《家常经典下饭菜》

内容概要

《美食生活:家常经典下饭菜》分佐餐凉拌菜、清爽蔬果菜、酸甜开胃菜、咸香可口菜、香辣过瘾菜五章，内容包括：凉拌山药丝、椰汁枸杞拌山药、凉拌土豆丝等。随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、地的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典下饭菜》

书籍目录

第一章 佐餐凉拌菜 凉拌山药丝 / 椰汁枸杞拌山药 凉拌土豆丝 / 甜甜美美 / 荸荠拌香菇 凉拌洋葱 / 洋葱拌黄豆 / 洋葱拌番茄 双仁拌茼 / 老醋茼蒿 / 香油芹菠菜 拌菠菜 / 菠菜拌蛋皮 / 菠菜拌海蜇头 凉拌香椿 / 香椿拌豆腐 / 梨脆双丝 甜蜜黄瓜 / 蛋丝拌黄瓜 / 金针菇拌黄瓜 / 海米拌黄瓜 银耳拌冬瓜 / 芥末白菜墩 / 白菜心拌海蜇皮 / 芥末白菜丝 生拌甘蓝 / 拌南瓜丝 / 凉拌莴笋 / 冰镇玉米笋 凉拌芦笋 / 豆腐丝拌豌豆苗 / 凉拌粉蕨 / 香干苋菜 凉拌苋菜 / 凉拌黄花菜 / 百合黄花菜 / 胖双笋 芹菜拌花生米 / 凉拌豆芽金针菇 / 冰糖百合 / 双耳拌海蜇 凉拌双耳 / 银耳黄瓜 / 橘味海带丝 / 翠衣木耳 双丝拌柚块 / 蒜泥鸡蛋 / 拌豆腐 / 虾仁豆腐 胡萝卜拌茭白 / 拌洋葱圈 / 胡萝卜拌菠菜 鲜香紫茄 / 麻油拌菠菜 粉丝 / 红椒拌韭菜 凉拌菠菜 / 珊瑚白菜 / 核桃仁莴苣 香拌豆苗 / 大蒜拌苋菜 / 辣拌油菜 怪味苦瓜 / 椒麻桃仁 / 什锦豆芽 柠檬藕片 / 芹菜拌干丝 / 嫩姜拌莴笋 黄豆芽拌海带 / 水晶猕猴桃冻 / 香葱拌豆腐 / 芹菜拌豆腐 脆皮黄瓜 / 青红辣白菜丝 / 红绿雨丝盘 / 松子仁糖 黄瓜拌凉粉 / 白菜蜇皮 / 麻酱白菜心 / 凉拌马齿苋 黄瓜拌木耳 / 香芹腐竹 / 香油蚕豆 / 三丁拌花生 开胃拌春笋 / 椒油小白菜 / 芝麻拌菠菜 / 龙眼沙拉 姜米拌脆藕 / 田园蘑菇沙拉 / 豆丝韭菜 / 酸菜青椒 菜心海蜇皮 / 风味水晶 / 番茄醋拌海带 / 老醋蜇头 怪味牛肉 / 酱牛肉 / 葱拌牛肉 / 大葱拌羊肉 香菜羊肉 / 红油腰片 / 板筋西芹 香拌牛肚 / 夫妻肺片 / 翡翠鸡丝 山楂鸡片 / 黄瓜鸡片 / 香辣口水鸡 鸡肝拌青椒 / 卤水鸭胗 / 香拌虾仁 香菜拌毛蛤 / 蛤蜊小白菜 / 家常拌鲍鱼 鸡腿菇拌猪肚 / 火鸡拌莼菜 / 黄瓜腱子肉 蒜蓉麻酱百叶 / 猪肝凉拌瓜片 / 牛肉胶冻 / 手撕鸡肉拌黄瓜 虾仁拌莼菜 / 凉拌鸡丝 / 凉拌燕麦面 / 红椒拌芹菜 第二章 清爽蔬果菜 青椒土豆丝 / 清炒茭白 / 芹菜荸荠 回锅萝卜 / 葱油萝卜丝 / 洋葱豆干丝 / 胡萝卜炒木耳 大蒜烧茄子 / 蒜蓉茼蒿 / 银耳炒菠菜 / 香椿竹笋 韭香海米 / 黄瓜桃仁 / 口蘑烧冬瓜 / 清炒甜豆 彩椒炒丝瓜 / 清炒丝瓜 / 蒜蓉西葫芦 / 蒜蓉菜花 香菇西蓝花 / 蒜蓉生菜 / 清炒生菜 / 油泼生菜 白灼生菜 / 清炒圆白菜 / 奶汤娃娃菜 香菇娃娃菜 / 清炒芦笋 / 清炒莴笋 清炒芥蓝 / 素炒豌豆苗，蒜泥苋菜 炒苋菜 / 黄花菜炒木耳香菇油菜 藕片炒什锦 / 鲜藕炒青椒 / 蒜蓉苦瓜 清炒苦瓜 / 清炒四季豆 / 清爽扁豆 虎皮青椒 / 荷兰豆炒彩椒 / 苦瓜青椒 / 太极蓝花 蒜蓉西蓝花 / 青炒春笋 / 蒜蓉娃娃菜 / 芦笋百合 素炒竹笋 / 爆炒竹笋 / 椒炆芥蓝 / 蒜薹炒木耳碧玉炒银条 / 山楂炒绿豆芽 / 银杏百合 / 菜心烧百合 糟煎茭白 / 洋葱烧香菇 / 冬菇蕨菜 / 鱼香油菜 韭菜炒核桃 / 芦笋扒冬瓜 / 丝瓜香菇 / 番茄烧菜花 菜花炒蛋 / 旱蒸南瓜 / 开阳白菜 / 蒜薹青蔬烧香菇 家常拔丝红薯 / 圆白菜炒蘑菇 / 面筋炒蕨菜 / 蓝花烩胡萝卜片 葡萄干酿苹果 / 蔬菜沙拉 / 木耳炒青笋 清炒笋丝 / 山楂梨丝 / 素炒三丁 腐乳炒空心菜 / 淡菜炒韭菜 / 白雪映花菜 芦荟玉米粒 / 西芹炒百合 / 糜心炒腐竹 银耳扒菜心 / 金针菇炒油菜 / 白云藕片 白干炒菠菜 / 桃仁丝瓜 / 韭菜豆腐丝 银耳芦笋 / 三色豆芽 / 腰果炒西蓝花 / 火炒五色蔬 水芹炒干丝 / 干煸黄豆芽 / 清烧春笋 / 干炒茭白 玉竹炒藕片 / 木耳炒萝卜 / 仙人掌炒青椒 / 素炒杂烩 豌豆魔芋 / 甜椒炒绿豆芽 / 蒜香茼蒿 / 炸香椿鱼 第三章 酸甜开胃菜 第四章 咸香可口菜 第五章 香辣过瘾菜

《家常经典下饭菜》

章节摘录

版权页：插图：凉拌土豆丝 原料 土豆300克，青椒100克。调料 干辣椒、葱花、香油、花椒、醋、酱油、精盐、鸡精各适量。做法 1.土豆去皮洗净，切丝，放入冷水中冲洗片刻，放入沸水锅中煮至七成熟，投凉沥水；青椒洗净切丝；干辣椒切段。2.将土豆丝、青椒丝、干辣椒段码入大盆里，撒上葱花。3.锅内加香油烧热，加入花椒，炸出香味，趁热浇到码好菜的盆中，加入精盐、鸡精、醋、酱油，拌匀即成。

甜甜美美 原料 芋头500克。调料 白糖、蜂蜜、枸杞子、橙汁各适量。做法 1.芋头去皮洗净，蒸熟，捣成泥，凉透；枸杞子洗净。2.芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞子调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟即可。

荸荠拌香菇 原料 荸荠150克，香菇100克。调料 蚝油、精盐、葱花、香油各适量。做法 1.荸荠去皮洗净，切片；香菇洗净切片，倒入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干水分。2.荸荠片、香菇片倒入碗内，调入蚝油、精盐、葱花、香油，拌匀即可。

凉拌洋葱 原料 洋葱250克，彩椒25克。调料 精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油各适量。做法 1.洋葱去蒂、去皮，洗净，切细丝；彩椒洗净，去子，切丝。2.取小碗，加入精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油，搅匀调成味汁。3.取盘，放入洋葱丝和彩椒丝，淋入调味汁拌匀即可。

洋葱拌黄豆 原料 洋葱250克，干黄豆10克。调料 精盐、米醋、鸡精、香油各适量。做法 1.洋葱去蒂、去皮，洗净切丝；干黄豆淘洗干净，清水浸泡6小时，入锅煮熟，投凉沥水。2.煮熟的黄豆和洋葱丝倒入盘中，加精盐、米醋、鸡精和香油拌匀即可。

洋葱拌番茄 原料 洋葱250克，番茄100克。调料 精盐、米醋、胡椒粉、香油、鸡精各适量。做法 1.番茄去蒂，洗净切片，码入盘内；洋葱去除外皮，洗净切丝，放在番茄片上。2.取碗，放入精盐、米醋、胡椒粉、鸡精、香油拌匀，淋在洋葱、番茄上即可。

《家常经典下饭菜》

编辑推荐

《美食生活:家常经典下饭菜》编辑推荐：编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、缝康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨亭增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

《家常经典下饭菜》

精彩短评

- 1、食材简单常见，制作方法也不难，不复杂，很适合一天学一道菜，有所收获！
- 2、这下可以大显身手啦

《家常经典下饭菜》

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