

《大众菜6000例》

图书基本信息

书名：《大众菜6000例》

13位ISBN编号：9787535638366

10位ISBN编号：7535638368

出版时间：2010-8

出版社：湖南美术

作者：胡维勤,康贤书

页数：352

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

《大众菜6000例》

内容概要

《大众菜6000例》精选了1000多道大众菜例,分成了拌、炒、烧、蒸、炖、煮、煎、炸、腌卤、汤、饭、面、粥等几部分。《大众菜6000例》从家庭化入手,突出大众菜的实用、快捷、经济、营养和美味,以满足全国各地美食爱好者日常饮食的需求。大厨献招、专家点评,告诉你怎样做菜更好吃!并附有适宜人群、食用禁忌,让你吃得更营养、更健康。

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生 著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系。曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

书籍目录

Part1 拌

做好凉拌菜的注意事项

馅酷大拌菜

凉拌茄子

蒜香茄泥

草莓酱山药

什锦拌菜

上元大拌菜

爽口青笋丝

新鲜什菜沙拉

百合拌圣女果

姜汁草菇

拌金针菇

金针菇拌海藻

醋泡黑木耳

凉拌黑木耳

五彩脆木耳

豉油辣椒圈

麻辣榨菜

拌洋葱丝

洋葱拌木耳

盐菜拌青豆

风味毛豆

酸辣魔芋丝

拌豆芽

特色拌菜

豆皮拌黄瓜

布衣茴香豆

萝卜干拌花生米

家乡凉菜

花生仁炆芹菜

五彩拉皮

川北凉粉

黄瓜生菜

拌猪耳

酸辣猪皮

泡椒翡翠猪尾

富贵猪腰片

秘制嫩腰片

荞麦面腰丝

金针菇肚丝

手撕牛肉

篙子杆拌牛肉

拌牛百叶

红油牛肚

凉拌牛肚

家乡辣牛肚

麻辣羊头肉
水晶羊头肉
干拌羊杂
芥末羊蹄
皮蛋拌鸡丝
贡菜拌鸡胗
萝卜苗拌鸭胗
榨菜拌鸭胗
脆辣鸭胗
巧手拌鸭胗
鸭胗拌烤笋
鸭肠凉粉
花生拌鱼皮
鱼皮萝卜丝
白菜丝拌鱼干
炆拌鱼干
风味拌鱼皮
凉拌鱼皮
鲮鱼空心菜
鲮鱼小白菜
芋丝丁香鱼
拌墨斗鱼
拌什锦章鱼
虾皮拌杭椒
老醋木耳拌虾球
海鲜腌粉丝沙拉
凉拌海杂拌
海螺大粉皮
凉拌黄泥螺
拌三脆
老醋四样

Part2 炒

炒的分类
家常炒菜小技巧
农家手撕包菜
酸包菜炒粉皮
腊八豆油菜
炒湘味小油菜
腊八豆炒空心菜梗
木须小白菜
豆腐皮炒菜心
生炒广东菜心
白果扒油菜
芥蓝炒核桃仁
草菇芥蓝
草菇雪里蕻
南瓜炒百合
黄瓜木耳炒百合
四季小炒皇

小炒乳黄瓜
豉汁炒苦瓜
双菌烩丝瓜
小炒丝瓜
老油条炒丝瓜
京扒茄子
大蒜茄丝
烧椒麦茄
八宝茄子
一品茄片
腐竹花生炆芹菜
芹菜炒粉
板栗炒西芹
碧绿芹香黑木耳
乳香香芹脆藕
干锅风干藕
河塘小炒
滑塘小炒
回锅莲藕
甜豆炒莲藕
干煸豆角
香锅四季豆
养颜小炒
咖喱什菜煲
香辣油焖笋
鸭油西葫芦
泡椒炒小瓜丝
阿凡提小炒
地三鲜
香辣贡菜
胡萝卜炒茭白
干锅白萝卜
湘间小炒
黄花菜炒金针菇
葱油珍菌
香炒百灵菇
碧绿牛肝菌
白果烩三珍
香炒茶树菇
茶树菇炒豆角
葱炒木耳
黑木耳炒青椒
甜豆炒木耳
奶白菜炒山木耳
十八鲜
白菜炒木耳
香芹炒木耳
湘式炒木耳
彩椒木耳山药

葱油豆腐
韭菜炒豆腐
橄榄菜滑菇溜豆腐
木耳白菜油豆腐
泡菜豆腐
小炒豆干
农家茶香干
卜豆角回锅肉
脆笋炒肉丝
风味肉碎木耳
干锅小炒肉
荷包蛋炒肉片
滑子菇尖椒肉丁
荤钵芦笋
鸡蛋韭黄肉丝
家常肉沫金针菇
家乡炒南肉
尖椒肉碎炒鸡蛋
韭黄炒咸肉
猫耳朵炒肉松
秘制小肉方
日式回锅肉
肉末烧黑木耳
肉末炒豆嘴
肉末炒粉条
肉末韭菜炒腐竹
肉片滑子菇
肉丝雪里蕻
三丝炒西芹
三鲜滑子菇
三鲜烩肉丸
森林小炒
水芹小笋炒猪柳
坛子菜炒肉末
土家小炒肉
莴笋皮炒肉
白辣椒小炒肉
五花肉炒香芹
西芹南瓜炒香肉
鲜木耳肉片
香辣肉丝
湘味小炒肉
腌猪肉炒土豆丝
福建炒笋片
东北黑木耳炒肉
脆黄瓜皮炒肉泥
改名为豆芽炒肉丝
醋溜木须肉
豆豉肉沫炒尖椒

豆豉苦瓜肉丝
老干妈跳跳骨
过桥排骨
京味排骨
生炒小排
糖醋排骨
橙汁菠萝焗肉排
豉椒腊排
阿香婆炒排骨
香辣酥炒排骨
肥肠扒尖椒
干香炒大肠
莴笋炒脆肠
猪肠双椒
泡椒大肠
圣女果肥肠
豉椒苦瓜肥肠
湘味生爆脆肠
沙姜炒双心
绿豆芽炒猪心
荷蹄炒肚片
笋皇炒肚尖
西芹白果脆肚
油爆双脆
双笋炒猪肚
爆炒猪肚
酸豆角腰花
京都春色腰花
嫩姜爆腰丝
川炆腰片
香葱木耳爆腰片
尖椒炒肺叶
韭菜洋葱爆猪肝
溜两样
酱辣椒炒猪杂
京葱炒双耳
小炒顺风耳
野山椒炒脆耳
豆香炒肉皮
蒜苗炒猪皮
小炒肉皮
大蒜辣椒炒猪舌
峨家猪拱
小炒猪蹄
野山椒脆猪蹄
青城老腊肠
干辣椒炒香肠
红肠炒木耳
普洱茶香肠

尖椒红肠炒豆皮
双椒腊肠
白菜梗炒香肠
冬笋片炒香肠
脆笋炒腊肉
干菜薹炒腊肉
干茶树菇炒腊肉
干锅烧椒腊肉
黄瓜干炒腊肉
白菜梗炒培根
腊肉炒芦笋
苦瓜培根
培根炒西芹
脱水莴笋炒腊肉
西芹腊肉
湘西干锅莴笋腊肉
西葫芦炒腊肉
豆豉南瓜焖叉烧
茶树菇炒肥牛
碧绿杭椒炒牛柳条
脆黄牛柳丝
翡翠牛肉粒
黑椒京葱爆牛柳
煎豆辣牛肉
韭菜黄豆炒牛肉
开胃双椒牛腩
辣炒牛肉
麻辣牛头肉
麦香牛肉
甜豆鸡腿菇牛柳
哈密瓜炒牛肉
泡菜牛肉
茄干炒牛肉
生炒酱牛腩
蜀香小炒黄牛肉
酸菜烩牛柳
笋尖烧牛肉
芦笋炒牛肉
香牛干炒茶树菇
小炒带皮黄牛肉
百灵菇炒牛肉
小炒牛肉花
小炒牛排
口味牛肚
辣八蒜炒金钱肚
芹香牛肚
川椒牛肚
酸辣黄喉
草原私家羊头

孜然羊肉薄饼
葱爆羊肉
迷你粽香羊肉粒
炒烤羊肉
霸王羊肉
西北烩羊肉
香辣啤酒羊肉
小炒黑山羊
新派孜然羊肉
仔姜羊肉
叫花羊排
手抓羊排
丝椒羊排
小土豆羊排
爆炒尖椒羊肚
三丝羊肚
山药条炒羊肚
尖椒羊腰
老干妈孜然羊腰
鲜椒羊杂
香辣孜然鸡
干椒爆仔鸡
宫爆鸡丁
姬菇炒鸡柳
农家炒土鸡
农家尖椒鸡
农家三杯鸡
神仙馋嘴鸡
双菇滑鸡柳
双菇鸡粒烧茄子
川东风味鸡
巴蜀飘香鸡
鲜芒炒鸡柳
小炒鸡柳
小炒鸡腿肉
芽菜碎米鸡
竹筒椒香鸡
炒鸡翅
口味鸡杂
茶树菇爆鸡胗
鸡胗三圆
泡椒鸡胗
双椒爆鸡胗
小炒鸡杂
小炒鸡胗
葱味孜然鸭脯
杜甫草堂鸭
锅巴美味鸭
姜葱爆生鸭

泡菜鸭片
芹香鸭脯
时蔬炒鸭脯
双椒爆鸭丝
松香鸭粒
香菇鸭肉
湘西雷打鸭
白果酱瓜鸭
豆筋炒鸭丝
爆鸭三样
葱爆鸭舌
宫爆鸭舌
花生鸭舌
酱爆鸭舌
老干妈炒鸭舌
泡椒鸭舌
青椒酱爆鸭舌
水豆豉鸭舌
鲜芦笋炒鸭舌
葱爆鸭心
霸王鸭肠
小炒鸭肠
香菜爆鸭肠
火爆鸭杂
×0爆鸭掌
糟溜鸭三白
大蒜爆鹅肠
三色鹅肠
小炒鹅肠
湘味兔腿
生炒野兔
擂椒鸡蛋
外婆家炒蛋
豉椒荷包蛋
柴鸡蛋炒鱼子
碧丝炒金蝉
东坡油淋鱼片
荷兰豆炒鱼肉
滑子菇鱼丝
雪里蕻炒鱼菘
四方炒鱼丁
松仁玉米炒鱼米
川香乌冬婆辣鱼
百合西芹木耳炒鱼滑
鲜椒鱼柳
香辣火焙鱼
香辣小河鱼
酸豇豆煸鲫鱼
黄鱼年糕

回锅小黄鱼
豆豉鲮鱼小白菜
滑蛋鲮鱼炒尖椒
葱油刀鱼
方鱼炒芥蓝
爆炒黑鱼片
榨菜乌鱼丝
小鱼干炒茄丝
香芹炒鳗鱼干
荷包蛋马哈鱼烧豆腐
宫爆鲟鱼
青蒜咸肉炒鳊鱼
鳊鱼茄子煲
韭菜鸡蛋炒银鱼
银鱼肉松虎皮杭椒
茶树菇炒鳊丝
宫保鳊鱼
过桥鳊丝
椒香鲜鳊
口味鳊片
辣烩鳊丝
双椒盘龙鳊
蒜仔鳊鱼煲
五彩鳊丝
虾爆鳊鱼
香辣鳊丝
响油鳊糊
葱香炒鳊蛭
黑椒墨鱼片
火爆墨鱼花
酱爆墨鱼仔
辣白菜炒墨鱼仔
炒墨鱼
雪里蕻炒墨鱼丝
茶树菇爆干鱿
福一处小炒
干煸豆角炒鱿鱼
干煸鱿鱼须
海味炒木耳
火爆豉香鱿鱼圈
酱爆鱿鱼须
三鲜口袋豆腐
台湾小炒
香辣鱿鱼头

Part3 烧

Part4 蒸

Part5 炖煮

Part6 煎炸

Part7 腌卤

《大众菜6000例》

Part8 汤

Part9 饭

Part10 面

Part11 粥

功效检索

保肝护肾

补脾健胃

补血养颜

.....

女性保健菜

孕产妇保健菜

章节摘录

插图：

《大众菜6000例》

编辑推荐

《大众菜6000例》：1150道美味营养的家常菜 / 1150个厨献招，1150个专家点评+1150个适宜人群+1150个食用禁忌+250种常见食材。

精彩短评

- 1、还可以吧。。只是里面的字小了点，然后炒菜的一些步骤也很简单，不是太详细。。不过觉得这本书还行，很不错。。希望当当越做越好，因为当当支持货到付款，我就喜欢货到付款。
- 2、学到了很多，厨艺见长
- 3、彩印一般，字体小，费眼。
- 4、之前就已经看过此书，觉得可以所以在网上订购了
- 5、如题，但是每个菜介绍的就一点，平均一页上面放了十几个菜的烧法。厚度一般，还是值得购买的，但感觉好像都是挺辣的菜，看来还是得买各地口味的书看看，才比较符合各个地区的人的口味，排版方面拥挤了点，大概因为要写6800个菜 缘故，总体不错。
- 6、帮人买的，不方便评价内容，呵呵
- 7、光盘放不出来
- 8、插图很漂亮，很适用
- 9、很真实 可以一试
- 10、简单易学 做菜好帮手
- 11、初学看不懂
- 12、质量很好! 速度很快!
- 13、风雨不改都准时送到，够尽责
- 14、很厚，都是彩页
- 15、我买的书都是先在书店中，然后到当当买。都是正品。能便宜不少!
- 16、很多菜，很喜欢
- 17、内容丰富
- 18、书不错，决定好好研究一下。
- 19、我所讲的买错了，不是书本不好，是书本里边介绍的菜不适合我们广东人，口味辣，不符合清淡的广东人
- 20、简直太划算了，里面菜又多
- 21、如题。厚厚的一本，每页三四道菜。拌、炒、蒸、煮、炖、主食、粥齐全，还有很多搭配禁忌、适合人群、做饭小秘诀等等，非常适合初学做饭的我们小两口。VCD介绍简要明了，只是说60分钟只有20分钟奥。期待着老公的美餐啊哈哈
- 22、很喜欢，因为很快就能上手。
- 23、买了，值了，还不错
- 24、很全面,我相信有了这本书,不用担心我不会做菜给老公吃了,呵呵
- 25、看到朋友买了一本，感觉挺全的，于是我也买了，感觉纸质不怎么好。不过还是很喜欢，好评哦!
- 26、菜谱里面有很多菜，但是适合有一定基础的童鞋，如果是刚入厨的新手，可能就看不懂，很难把握里面所说的了，因为实在是太少介绍了，没办法，菜的种类太多，页数有限，就只能在每样菜上面的做法上精简了。
- 27、还好内容
- 28、上面的讲的挺详细的，还有图片，挺诱人

《大众菜6000例》

精彩书评

1、在杨家坪西西弗闲逛的时候，无意间浏览到这个强悍的标题，看着封面鲜嫩的鱿鱼迸发出我无尽的口水，6000例啊，并且配有VCD光碟，如果每天尝一样就是二十年那，那就赶紧买一本吧，拿回去可以在厨房看，可以在沙发上看，也可以躺在床上看，四周看看发现没有注意我的逸样，赶紧咽啦咽口水，付钱、回家。。。回家打开碟机播放VCD光碟，期待着食材一步步从生菜变成让人食欲大开的无比美味。。。却发现就是一个老男人在哪里讲怎么怎么切配等等基本手法，全然。。。关机。。。还是看这抱本书看着图片更有响想力在家中一定要有一本美食的图书，虽然电脑上也有可能更多更全，但和拿在手里，斜躺在沙发上的阅读的惬意相比还是差拉许多。本书的标题6000例还是非常强悍的，书内的实际案例远远没有6000例，但是要是组合一下可能又远远不了6000这么多。有一本美食图书让生活有点味道。。。

《大众菜6000例》

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