

《好吃好做大众家常菜300例》

图书基本信息

书名：《好吃好做大众家常菜300例》

13位ISBN编号：9787510113734

10位ISBN编号：7510113733

出版时间：2012-10

出版社：中国人口出版社

作者：范海

页数：99

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

《好吃好做大众家常菜300例》

内容概要

《好吃好做大众家常菜300例》内容简介：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、炖的时间，但外出就餐难免会带来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。为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康美味的大从家常菜肴。

书籍目录

第1章 家常腌拌熏卤菜

凉拌土豆丝 / 蓑衣黄瓜
凉拌芦笋 / 嫩姜拌莴笋 / 生拌甘蓝
蒜拌空心菜 / 椒蓉木耳菜 / 水豆豉拌南瓜
凉拌山药丝 / 群英荟萃 / 简易泡菜
橙汁荸荠 / 剁椒蜜豆 / 麻辣蒜泥拌豆角
芝麻拌苦瓜 / 家乡拌老虎菜 / 豆瓣姜片
农家花生 / 花生米拌熏干 / 茴香苗拌皮蛋
麻辣藕片 / 水煮毛豆 / 拌金针菇
素卤香菇茭白 / 泡椒杏鲍菇 / 招牌拌凉粉
红油腐竹 / 拌豆腐 / 腐皮三丝
麻香海带 / 苦苣脆耳卷 / 黄瓜拌腱子肉
拌猪肚 / 民间老坛子 / 风味水晶
冰镇糟猪蹄 / 香卤猪耳 / 五香牛肉
白切鸡 / 烟熏鸡腿 / 卤鸭下巴

第2章 家常煎炸熘炒菜

包菜粉 / 蒜蓉空心菜
青椒笋尖 / 醋熘西葫芦 / 清炒甜豆
榄菜四季豆 / 清炒茼蒿 / 湘味炒丝瓜
冬菜炒苦瓜 / 黄金山药条 / 蒜香土豆片
煎土豆饼 / 家常煎茄子 / 酥炸小山茄
干炸胡萝卜丝 / 素炒杂烩 / 芹菜炒玉米笋
火炒五色蔬 / 素炒竹笋 / 外婆煎春笋
香酥鲜菇 / 油炸茶树菇 / 蜜汁杏鲍菇
芥蓝炒什菌 / 百果双蛋 / 素炸响铃
黄金炸豆腐 / 家常豆腐 / 家乡炸茄饼
脆炸藕合 / 肉片炒木耳 / 肉末四季豆
豌豆炒腊肉 / 生煎里脊 / 软炸里脊
干炸里脊 / 鲍汁煎金钱菇 / 农家肉段
腊肠炒年糕 / 菠萝咕嚕肉 / 小炒脆骨
生炒排骨 / 椒盐大排骨 / 辣炒猪蹄
蒜香肝尖 / 莴笋炒腰花 / 青椒肚片
莴笋炒猪心 / 小炒牛肉 / 蚝油牛肉
芝麻牛排 / 胡萝卜炒羊肉丝 / 牙签羊肉
山药炸兔肉 / 香煎鸡肉饼 / 翡翠煎蛋饼
脆椒鸡丁 / 干炸鸡翅 / 生煎鸡翅
蒜香炸子鸡 / 茄汁鸡块 / 香辣家乡炸鸡
嫩姜炒鸭片 / 椒盐鸭排 / 干炸鹌鹑
焦炸乳鸽 / 小炒鱼 / 熘双色鱼丝
香酥鲫鱼 / 腊八豆炒鱼子 / 软煎鲑鱼
干烧鲳鱼 / 干煎鱼 / 炸泥鳅
干炸银鱼 / 嫩香牛蛙 / 槐花鸡蛋饼
泡菜炒河虾 / 锅巴炒虾仁 / 虾仁炒干丝
酥炸虾段 / 鱿鱼肉丝 / 椒盐鱿鱼圈
牡蛎煎饼 / 清炸蛎黄 / 蛤蜊木耳炒蛋
辣炒文蛤 / 香辣螺花 / 多味蟹钳

第3章 家常焙烧炖煮菜

芋头烧扁豆 / 香烧胡萝卜
香焖茄子 / 油焖茭白丝 / 什锦番茄烧
胡萝卜烧蘑菇 / 干贝汁焖冬瓜 / 芦笋扒冬瓜
山药炖冬瓜 / 口蘑烧冬瓜 / 菜心烧百合
奶香口蘑烧菜花 / 松子香蘑 / 栗子烧冬菇
泰式焖杂菌 / 平菇焖茭白 / 黄花菜蘑菇汤
香焖腐竹 / 酱焖豆渣素丸子 / 奶汁豆腐
油焖豆腐 / 家常煎焖豆腐 / 肉末烧粉丝
甜辣茄花 / 家常炖萝卜粉丝 / 西米
露煮香芋红薯
余里脊片汤 / 木樨汤 / 红烧丸子
红烧狮子头 / 茶树菇炖肉 / 五花肉焖鲜笋
百叶结炖肉 / 沙锅白肉汤 / 农家大=炖菜
蒜子烧排骨 / 笋烧排骨 / 红焖猪蹄
黄豆芽炖猪蹄 / 可乐烧猪蹄 / 金针烧猪皮
菠菜煮猪肝 / 红酒炖牛腩 / 黄精炖牛肉
啤酒炖牛排 / 私房烧牛肉 / 扒烧牛蹄筋
野山笋烧肚丝 / 双冬烧肚仁 / 烧双圆
胡萝卜焖羊脯 / 羊肉粉皮汤 / 滋补羊肉汤
枸杞炖兔肉 / 大枣炖兔肉 / 青豆烧兔肉
芋头烧子鸡 / 小鸡烧蘑菇 / 红烧栗子鸡
凤梨焖鸡 / 山杞煲乌鸡 / 参芪鸡汤
薏仁番茄炖鸡 / 红烧翅根 / 花生米炖肫花
银耳鸽子汤 / 大枣鸽子汤 / 腐竹焖草鱼
酱焖鲤鱼 / 冬瓜炖鲤鱼 / 贵州酸汤鱼
五柳水浸鱼 / 红焖划水 / 鲑鱼炖茄子
剁椒豆腐炖生鱼 / 红烧肚档 / 海带煲草鱼
豆腐黑头鱼煲 / 昂刺鱼豆腐汤 / 酸菜煮团鱼
鲢鱼头炖豆腐 / 干烧鱼头 / 白汁番茄鳊鱼
家常烧鳝鱼 / 金蒜烧鳝段 / 葱烧鳗鱼
鸽子鳖甲汤 / 明太鱼炖豆腐 / 五香烧带鱼
酱煮紫苏 / 虾米冬瓜汤 / 生焖大虾
白菜樱花虾 / 芦笋烧虾仁 / 红烧虾球
荷塘月色 / 野山菌烧扇贝 / 霉菜焖淡菜
双耳焖海参 / 石锅焖海参 / 鲍鱼焖土豆

第4章 家常主食糕点粥

杂粮南瓜饭 / 土豆焖饭
牡蛎蒸米饭 / 牛肉饭 / 五香糯米卷
家常盖浇饭 / 排骨盖饭 / 红烧肉盖饭
青豆火腿炒饭 / 招牌炒饭 / 虾仁炒饭
豇豆粥 / 双豆荞麦糙米粥 / 杂粮粥
银耳山楂粥 / 美体丰胸粥 / 花生大枣粥
糯米银耳粥 / 皮蛋瘦肉薏米粥 / 萝卜猪肚粥
生姜猪肚粥 / 猪肝南瓜粥 / 陈皮猪肚粥
香菇猪蹄粥 / 牛肉菠菜粥 / 羊肉生姜粥
香菇鸡肉包菜粥 / 上汤牛河 / 成鲜五仁粽
糯米豆沙饼 / 山药饼 / 双色糍粑
玉米发糕 / 肉末番茄面 / 家常肉末卤面
炸酱面 / 爆锅面 / 红烧肉面

《好吃好做大众家常菜300例》

刀削面 / 鲑鱼面 / 长寿面
担担面 / 羊肉炒面片 / 虾仁炒面
主厨沙拉通心面 / 鸡丝馄饨 / 海带豆腐素包
肉丁豆角包 / 猪肉小笼包 / 水晶包
红糖三角包 / 鸳鸯饺 / 白菜元宝水饺
煎萝卜饼 / 煎槐花饼 / 韭菜合子
家常馅饼 / 芝麻薄饼 / 南瓜饼
蜂糕 / 松糕 / 吉利饼

章节摘录

版权页：插图：脆炸藕合用料：莲藕、五花肉、淀粉、花椒盐、海米末、木耳末、植物油 做法：1.莲藕去皮，切夹刀片；五花肉加海米末、木耳末搅拌上劲；在藕片内侧撒上淀粉，夹入肉馅成为藕合。2.锅中加油烧至六成热，放入藕合炸至淡黄色，捞出沥油，待油温升至七成热时，再放入藕合复炸呈金黄色时，捞出藕合，沥净油，码放入盘中，带花椒盐一起上桌即成。

肉片炒木耳用料：猪肉、胡萝卜、水发木耳、植物油、精盐、葱段、姜片、鸡精、蚝油、料酒、香油 做法：1.猪肉洗净切片；胡萝卜去皮洗净，切片；水发木耳洗净，撕成小朵。2.净锅上火，倒油烧热，加入葱段、姜片炒香，放入猪肉炒至熟，烹入料酒，加入胡萝卜、木耳，调入蚝油、精盐、鸡精，炒至熟，淋入香油，装盘即可。 饮食一点通 补中益气，开胃消食，强身健体。

肉末四季豆用料：猪肉、四季豆、植物油、精盐、鸡精、蒜末、料酒、花椒油 做法：1.猪肉洗净切末；四季豆择洗干净，切成丝。2.净锅上火，倒入植物油烧热，加入蒜末炝香，再放入猪肉末煸炒，烹入料酒，放入四季豆炒至八成熟，调入精盐、鸡精，翻炒均匀，淋入花椒油即可。

《好吃好做大众家常菜300例》

编辑推荐

《好吃好做大众家常菜300例》精心挑选了近300道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

《好吃好做大众家常菜300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