

# 《新编拿手家常菜328例》

## 图书基本信息

书名：《新编拿手家常菜328例》

13位ISBN编号：9787229003289

10位ISBN编号：7229003288

出版时间：2009-1

出版社：重庆出版社

页数：95

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)

# 《新编拿手家常菜328例》

## 内容概要

《健康餐桌13:新编拿手家常菜328例》主要内容：如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

# 《新编拿手家常菜328例》

## 书籍目录

Part 01 从小爱吃的家常菜 妈妈拿手的馋嘴肉食 东坡肉/家常扒五花肉/红油猪蹄筋 滑熘里脊丝/猪肉炖粉条/板栗炖排骨/梅菜扣肉 爆炒腰花/熘肥肠/番茄炖牛腩 土豆烧牛肉/川香牛舌/牙签羊肉 椒盐小羊排 孜然羊肝/圣女果炒鸡片 小煎鸡米/五香酱鸭/盐水鸭肝/卤鹅翅 剁椒鱼头/西湖醋鱼/红烧鲤鱼块/清蒸鲈鱼 全家最爱的清新蔬菜 拍黄瓜/凉拌空心菜/凉拌萝卜丝 凉拌豆腐/糖拌番茄 香菇奶白菜/蚝油生菜/手撕圆白菜 醋熘白菜/炆炒茼蒿/清炒豆苗 西芹山药木瓜/炒西蓝花/清炒佛手瓜/香椿炒鸡蛋 炒青椒/清炒苦瓜/爆香茄条/炒藕片 清炒土豆丝 油焖四季豆/清炒扁豆/炒黄豆芽 外婆常做的五谷杂粮 阳春面/过桥面/鸡丝凉面 茄汁牛肉面/五色面疙瘩/艾窝窝 白云豆腐烧卖/红苕粿/荤素水煎包/韭菜合子 元宝馄饨/番茄蛋炒饭/紫米八宝饭 牛肉炒饭/红薯小米粥/高粱米粥 一学就会的滋补汤羹 什锦小白菜汤/白菜粉丝汤/酸辣汤 家常豆花汤/豆腐菠菜汤/番茄鸡蛋汤 口蘑锅巴汤/肉片冬瓜汤/苦瓜肉片汤/酸菜白肉粉丝汤 番茄排骨酥汤/海带丝排骨汤/娃娃菜猪肚汤/金针红枣鸡丝汤 肉片鸡蛋蔬菜汤/香菇鸡翅汤 羊杂碎汤/鱼头豆腐汤/牡蛎豆腐汤/海米冬瓜海带汤 三鲜汤/时蔬海鲜汤/虾皮白菜汤 紫菜虾皮蛋花汤/银耳莲子雪梨汤/芋圆甜汤 家常15种食材存放技巧Part 02 家常拿手招牌菜 招牌菜 酸菜鱼/鱼头泡饼/板栗烧鳗鱼 羊肉焖豆腐/青豆烧兔肉/纸包葱香鸡翅/辣酱手撕鸡 五香酱肉/千层脆耳/腐乳蒸猪蹄/黄花菜炒牛肉丝 焖烧鸡心/炒鹅腿片/豉油皇乳鸽/蒜蓉粉丝蒸扇贝 拿手蔬菜 炆芥菜 凉拌芹菜/椿芽拌豆腐/海米烧油菜 豆豉鲮鱼油麦菜/栗子烧白菜/爽口白菜 珊瑚菜花/辣炒茭白 经典主食 玉米面发糕/扬州炒饭/蒸火腿冬瓜饭 玉米饭团/八宝莲子粥/山药桂圆粥 岐山臊子面/素菜馄饨 家常炸酱面/翡翠烧卖/韭菜煎饼/开封灌汤包 美味汤羹 肉片豆腐汤/番茄肉丸汤/山药排骨汤/鲜奶炖鸡汤 西湖牛肉羹/酸辣鱿鱼汤/海米白菜汤/南瓜土豆浓汤Part 03 厨艺升级私家菜 可口荤菜 红烧大排/飘香肉串/五香牛腱肉 麻辣牛板筋/油爆羊肚/贵妃鸡翅/干烧鲫鱼 爽口蔬菜 豆豉红椒炒空心菜梗/粉丝蒸大白菜/番茄荸荠 萝卜丝炒蕨根粉/干炸藕合/水煮鲜笋 辣味玉米笋/腐乳汁茭白/洋葱炒豆干 泡椒四季豆/山药烩香菇/芥蓝鸡腿菇 百变主食 肉丝汤面 四喜饺子/鸡蓉虾仁馄饨 佛手枣泥包/紫菜肉丝卷/芝麻烧饼 赖汤圆/虾皮杭椒炒饭/腰果麻团 营养汤羹 莲藕玉米排骨汤/香菇翅尖汤/核桃老鸽汤/鱼丸莼菜汤 宋嫂鱼羹/干贝海带排骨汤 最常用的刀工技法Part 01 从小爱吃的家常菜 妈妈拿手的馋嘴肉食 京酱肉丝/排骨炖干豆角/白切肘子 熘肝尖/葱扒小蹄/红烧肚块/芥蓝炒牛肉 干煸牛肉丝/青椒牛柳/葱爆羊肉/清蒸小鸡 棒棒鸡丝/小鸡炖蘑菇/脆香鸭舌/葱爆鸭片/三色蒸蛋 干炸黄花鱼/皮蛋豆腐/清蒸武昌鱼/糖醋辣味虾/咸蛋黄焖南瓜 全家最爱的清新蔬菜 土豆蘑菇沙拉/凉拌木耳/凉拌金针菇/红油笋丝/芹菜拌桃仁 酸辣白菜心/芝麻小白菜/炆炒圆白菜/炒黄花菜/清爽西蓝花 蒜末苋菜/芥菜烧冬笋/酸辣藕丁/豆芽炒 韭菜/炒木樨黄瓜 豆豉苦瓜/酸辣 土豆丝/茼蒿烧豆腐/炒素三丝/五彩素拉皮 外婆常做的五谷杂粮 肉丝炒面/馄饨面/担担面/蔬菜摊饼/豆沙春卷 枣糕/锅贴/清香荷叶饭/玉米面蔬菜粥 一学就会的滋补汤羹 菠菜金钩白玉汤/丝瓜竹笋汤/番茄豆腐汤/肉末瓜片汤/排骨冬瓜汤 绿豆老鸭汤/海带丝汤/银耳清汤/平菇肉末粉丝汤Part 02 家常拿手招牌菜 招牌肉菜 粉蒸肉/蟹黄狮子头/香卤猪舌 白菜炒五花肉/仙人掌焖猪蹄/麻辣百叶/水煮牛肉 拿手蔬菜 凉拌侧耳根叶/腌西蓝花/核桃仁炒韭菜/素烧茄子 番茄炒菜花/香菇炒豆腐皮/清汤娃娃菜/油焖春笋/口蘑椒油小白菜 经典主食 朝鲜冷面/过桥米线/咖喱牛肉粉/竹筒蒸饭/糯香糍粑 炒年糕/猪瘦肉大葱蒸饺/皮蛋瘦肉粥/黄焖鸡粥 美味汤羹 腐竹韭黄皮蛋汤/雪菜笋丝汤/鸡丝紫菜汤/火腿冬瓜汤/菠萝鸡汤 酸菜牡蛎汤/豆腐鳊鱼羹/冬瓜薏米鲫鱼汤/海鲜丸子汤Part 03 厨艺升级私家菜 可口荤菜 香糟肘子/茶香猪心/凉拌牛百叶 葱烧羊蹄筋/芙蓉鸡片/番茄鱼/油爆鱿鱼卷 爽口蔬菜 芥末菠菜/芙蓉丝瓜/蚕豆百合/毛豆蒸香干 爆炒四素/蚝油鲜菇/金菇鸡毛菜/猴头菇炖豆腐/尖椒炒牛肝菌 百变主食 打卤面/鱼汤小刀面/羊肉泡馍/萝卜丝饼 糖不甩/芸豆猪瘦肉水饺/人参雪蛤粥/炒八宝饭 营养汤羹 花生仁红枣排骨汤/素罗宋汤/菊花肉片汤/黄豆蹄筋汤/莲子猪肚汤 鸭架豆腐汤/香菇笋鸡汤/章鱼骨髓汤/木瓜鱼汤/莲藕金笋牛腱汤 黄瓜金针菇汤/草菇鸡毛菜汤/银耳山药甜汤/百合山药枸杞甜汤附录 自制家常开胃小咸菜的秘诀

# 《新编拿手家常菜328例》

章节摘录

插图：

# 《新编拿手家常菜328例》

## 编辑推荐

《健康餐桌13:新编拿手家常菜328例》是中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐。追求好而实惠的吃法，集美味、健康、简便为一体的美食菜谱。

## 《新编拿手家常菜328例》

### 精彩短评

- 1、很好！妈妈很喜欢！妈妈以后，菜式有了质的飞跃！
- 2、被封面笨笨的字体诱惑了，哈哈哈。内容还可以，目前还没有实际操作，所以不便评判，俺是菜鸟。不过这本书前半本是彩图很好看，后面成单色印刷的了，没那么漂亮。
- 3、书还是挺不错的，就是为了这本书大费周章的调货．．．等了好久~收到时已经磨损的比较严重了，菜谱嘛，只要简单易做就好了
- 4、这个是一本不错的菜谱，解释详细，但是菜式一般，不是很有特色。和很多书都一样
- 5、都配有图片，做法配料简单易学，很容易上手。
- 6、看上去好象还蛮简单的.可以试试看.
- 7、步骤很简单如果按照这书做出能做出图片里那样子我觉得你是大厨了

# 《新编拿手家常菜328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](http://www.tushu000.com)