

# 《诱人家常菜大全》

## 图书基本信息

书名：《诱人家常菜大全》

13位ISBN编号：9787121184734

10位ISBN编号：7121184737

出版时间：2013-1

出版社：电子工业出版社

作者：高杰 编

页数：159

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)

# 《诱人家常菜大全》

## 内容概要

《诱人家常菜大全》介绍了家常菜的制作方法和步骤，图文并茂，从易到难，步步进阶，语言轻松、亲切自然，让读者能够真的学以致用。在教导小厨娘、新煮妇（夫）做菜的同时，每道菜都有贴心小叮咛，让读者在享受美味的同时能够了解各种家常菜的营养价值，做到平衡膳食、远离疾病。

# 《诱人家常菜大全》

## 作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。先后在多家高星级饭店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。《中国食品报》曾对其做过专题报道。

## 书籍目录

### 1 开始做菜之前的必修知识

认识这些烹饪名词

认识这些原料

过日子就是锅碗瓢盆

好味从选材开始

轻轻松松巧洗菜，放放心心享美味

给美味加分——刀法见真功

火候是美味的关键

做好饭菜有妙招

### 2 一学就会的爽口开胃凉拌菜

蒜泥三丝

蒜泥白肉

老醋花生米

红油百叶

五彩菠菜

肉皮冻

蓑衣黄瓜

香椿拌豆腐

夫妻肺片

糖醋圆白菜

鸡丝凉粉

泡椒凤爪

陈皮鱼条

酱牛肉

老醋蛰头

白斩鸡

拌大白菜心

葱油海带丝

老虎菜

青椒鱿鱼丝

蒜泥茄子

盐水虾

凉拌苕蓝丝

凉拌魔芋

皮蛋豆腐

韩国泡菜

### 3 餐厅点菜率最高的美味家常炒菜

蚝油生菜

鸡油炒菠菜

地三鲜

香菇油菜

农家小炒肉

香辣鸡翅

蒜蓉苦瓜

虎皮青椒

家常红烧肉

糖醋排骨

糖醋里脊  
啤酒鸭  
香肠炒荷兰豆  
菠萝咕嚕肉  
松仁玉米  
东坡肉  
孜然羊肉  
熏干回锅肉  
干烧鲫鱼  
香菇焖鸡块  
松鼠鳊鱼  
西湖醋鱼  
糖醋带鱼  
红烧平鱼  
清炒虾仁  
蒜烧鲶鱼  
黄焖鸡  
鱼香茄子  
干煸鳝段  
熘肥肠  
西芹百合  
水煮鱼  
葱姜炒蟹  
家常豆腐  
毛血旺  
椒香炆鱼片  
红烧豆腐  
葱爆羊肉  
盐水海螺  
家常鲢鱼块  
麻婆豆腐  
椒盐基围虾  
鱿鱼炒韭菜  
鱼香肉丝  
香辣蹄花  
剁椒鱼头  
火爆腰花  
蒜蓉空心菜  
咖喱牛肉  
炒鳝丝  
葱爆鸡丁  
银鱼煎蛋  
西湖醋鱼  
干煸牛肉丝  
牡蛎摊鸡蛋  
小炒鱼  
4 营养丰富好吃易做的家常蒸菜  
鲜奶蒸蛋  
蒜蓉蒸丝瓜

粉蒸四季豆  
粉蒸排骨  
粉蒸肉  
粉蒸肥肠  
清蒸三文鱼  
清蒸武昌鱼  
清蒸带鱼  
清蒸螃蟹  
清蒸草鱼  
粉丝蒸白菜  
糯米蒸鲤鱼  
豆豉蒸排骨  
蒜蓉粉丝蒸扇贝  
清蒸鳕鱼  
香菇蒸鸡  
鱼片蒸水蛋  
肉末蒸圆白菜  
豆豉蒸鸡  
蛤蜊蒸蛋  
蔬菜粉蒸牛肉  
5 高手宴客的滋补汤水  
江南老鸭汤  
三丝豆苗汤  
乌鱼蛋汤  
花生炖猪蹄  
奶油蘑菇汤  
鱼头豆腐汤  
酸辣汤  
奶白鲫鱼汤  
萝卜丝鲫鱼汤  
红枣莲子鸡汤  
黄豆猪手汤  
冬笋雪菜黄鱼汤  
番茄牛腩汤  
榨菜肉丝汤  
干贝萝卜汤  
莲藕玉米排骨汤  
香菜鱼片汤  
鲈鱼冬笋香菇汤  
西湖银鱼羹  
鳕鱼羹  
清汤鱼圆  
剁椒酸菜鱼头汤  
虾仁丝瓜汤  
虾仁蛋汤  
宋嫂鱼羹  
海带牡蛎汤  
菠菜海鲜汤  
菠菜鸡肉汤

木耳腰片汤  
冬瓜鸡丁汤  
西湖莼菜汤  
鸡蓉菜心汤  
山药乌鸡汤  
鸡丝蛋花汤  
山药排骨汤  
鸡肉丸子汤  
罗宋汤  
西湖牛肉羹  
腔骨菜心汤  
枸杞菠萝银耳汤  
牛肉萝卜汤  
牛蒡排骨汤  
蘑菇瘦肉汤  
白菜羊肉丸子汤  
米酒蛋花汤  
南瓜薏米汤  
红枣木瓜炖鲜奶  
雪梨百合莲子汤  
玉米羹  
桂花栗子羹  
6 餐桌上最常见的经典主食  
虾仁炒饭  
青椒牛肉炒饭  
番茄牛肉炒饭  
香菇炒饭  
扬州炒饭  
山药蒸肉饭  
菠萝火腿炒饭  
翡翠蛋炒饭  
虾仁豆豉炒饭  
滑蛋虾仁烩饭  
大米排骨蒸饭  
香肠焖饭  
黑米八宝饭  
咖喱牛肉盖浇饭  
罗汉素烩饭  
腊肉煲仔饭  
香菇肉丝盖浇饭  
台式卤肉饭  
辣鸡肉烩饭  
炒米粉  
牛肉丝炒粉  
香菇炒粉  
什锦煮粉  
豆角焖面  
手擀面  
家常烩面

臊子面  
意大利面条  
四川担担面  
家常炒面  
肉丁炸酱面  
鸡丝炸面  
茄子卤面  
肉丝芥末凉面  
家常揪面片  
鸡丝凉面  
酸辣粉  
馒头  
开花馒头  
奶白馒头  
双色馒头  
枣花馒头  
豆面窝头  
花卷  
葱油花卷  
广式腊肠卷  
猪肉汤包  
萝卜丝包  
虾仁蒸包  
生煎包  
广式煎包  
水煎包  
锅贴  
四喜蒸饺  
韭菜盒子  
牛肉馅饼  
摊鸡蛋煎饼  
奶香玉米饼  
卷饼  
萝卜丝饼  
蛋饼  
钟水饺  
芹菜猪肉饺子  
猪肉韭菜水饺  
鲜肉馄饨  
三鲜馄饨  
皮蛋瘦肉粥  
排骨芹菜粥  
猪肝粥  
香菇瘦肉粥  
迷你比萨  
牛肉馅比萨  
寿司  
糖三角  
7 从小爱吃的爽口小点心



## 《诱人家常菜大全》

炸藕盒  
蜜汁糖藕  
金钱饼  
香炸鱿鱼圈  
油炸馄饨  
艾窝窝  
海绵蛋糕  
驴打滚  
糯米蒸糕  
黑米糕  
小米面发糕  
小枣粽子  
咸香鸡肉粽  
开口笑  
鸡豆花  
双皮奶  
广式椰蓉月饼  
苏式月饼  
黑芝麻汤圆  
朝鲜冷面

## 章节摘录

版权页：插图：做好饭菜有妙招 如何蒸出好吃的米饭（1）用专用量米杯准确地量出需要的米量。洗米时第一次加入大量的水，快速地搅拌后立刻将水倒掉，然后用手掌以按压的方式洗米，再用水冲洗一次即可。（2）将洗好的米放入锅内并加入适量的水，放置约半个小时，让米吸收水分后再开始煮饭。饭煮好后继续保温10~15分钟再将锅盖打开，并用饭匙将煮好的饭翻搅均匀，这样一锅香喷喷的米饭就煮好了。（3）如果你不能很有把握地煮出熟度刚好的饭，可在其中加入1~2滴酒，这样就能防止米饭半生不熟了。（4）在洗好的米中加一小勺盐和色拉油，可以让煮出来的米饭亮晶晶。（5）蒸米饭时加几滴香油，可防止沸汤溢出。如何炒出一道靓菜（1）锅要先烧热，再倒油；待油烧热后才能将菜倒入。（2）入锅炒的材料，不论是切丝、切丁还是切块，都要大小一样，这样才能保证材料在短时间内均匀炒熟。（3）不易熟的材料要先入锅中，炒至略熟后，再把容易炒熟的材料下锅，一起炒熟后起锅。（4）炒菜时宜用大火，如此可保持菜的美味及原色。（5）炒肉时讲究热锅温油，这样才会不粘锅而且也不会把肉炒老。（6）像芸豆、四季豆、西芹等不易迅速炒熟的蔬菜，可以先用热水焯一下再下锅炒。（7）要煮的材料，无论是切块、切片，都不宜切得太小，否则不美观。（8）有些材料应先用调味料腌过后再煮，如水煮肉片、水煮鱼等。（9）有些材料要略炒过后，再加水煮熟，如东北炖菜等。煮的时候应先用大火煮滚，再改用小火烧到汁略浓稠即可。若此时材料还不够熟烂，可再加适量水继续煮。

# 《诱人家常菜大全》

## 编辑推荐

《诱人家常菜大全》是《舌尖上的诱惑》系列丛书之一，由高杰主编。

# 《诱人家常菜大全》

## 精彩短评

- 1、步骤不够详细，没经验似乎还的再买本别的
- 2、知识改变味道。好味道，令人心情好
- 3、好书，很实用阿，已经在学习了。

# 《诱人家常菜大全》

## 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)