

<<悦然美食>>

图书基本信息

书名：<<悦然美食>>

13位ISBN编号：9787122085450

10位ISBN编号：7122085457

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：石艳芳 编

页数：191

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;悦然美食&gt;&gt;

## 前言

印象中，小时候家里的餐桌简直就是妈妈的魔术台，而妈妈手里的勺铲就像魔术师手里的魔术棒，妈妈随意一摆弄，无数的美味都变着花样的，排着长队出来了。

放学了，一路狂奔回家，因为惦记着餐桌上那些好吃的饭菜。

学成离家，工作在外，吃过许多地方的菜，最想念的还是妈妈做的醋溜土豆丝、红烧肉、黄焖鸡，还有那永远也吃不烦的葱花煎饼、豆芽卷饼、荠菜鸡蛋饺子和地瓜玉米粥。

结婚了，和爱人一起搭锅过日子，自己笨手笨脚学做菜，才发现做饭的功力可不是一时半会就修炼成的。

记忆中，每天早上，爸爸会有一碗温润平滑的鸡蛋羹。

等到我自己时，才发现这碗简单的鸡蛋羹里大有学问。

不是蛋羹不成形，就是成了一碗“马蜂窝”；不是糊了边，就是还有蛋汤。

打电话问问妈妈，摸清了门路，蛋液和水1比2，上锅蒸8分钟，再来尝试，大功告成。

等我终于做出了一碗温润平滑的鸡蛋羹，老公开始强烈抗议了，又是鸡蛋羹，这是我连续多少天吃鸡蛋羹了？

我则贤妻良母地劝导，为了以后孩子能吃上平滑的鸡蛋羹，你多吃点试验品有啥？

可归根到底，当烦了“小白鼠”，是会愤怒的。

于是，就经常请教妈妈烹饪经验，再加上从小在聪明能干的妈妈身边耳濡目染，做起饭菜来，居然也像模像样了，老公的抗议声也越来越弱，然后销声匿迹了。

现在，我的孩子也能吃到妈妈轻松做出的嫩嫩的鸡蛋羹了，吃着我做的葱花煎饼、豆芽卷饼，也会吃得头也不抬。

在吃妈妈做的饼和汉堡之间偶尔也会高兴地选择在家吃我做的饼。

也会自豪地告诉别人，妈妈做的香辣炒蟹和油焖大虾比饭店里做的还要好吃。

我相信，我将妈妈的爱传递给了我的女儿。

等到有一天，她也会将这爱传递给她的孩子。

因此，我们编写了《妈妈最爱做的经典家常菜》、《妈妈最爱做的经典家常小炒》、《妈妈最爱做的经典汤羹粥》三本图书，希望能将妈妈最爱做的那些经典菜肴，那些带给了我们无比欢欣喜悦的美味记录下来，让我们记住这些美味，因为这美味能将我们带回童年那灿烂温馨的旧时光中，我们绕膝欢笑的天真光景中。

任何时候想起来，都很温暖。

## <<悦然美食>>

### 内容概要

本书精选妈妈最爱做的经典家常菜，分清新蔬果、馋嘴肉菜、鲜美水产、美味下饭菜、营养主食五大类，以精美的图片和详细的步骤介绍主料、辅料及做法，并穿插妈妈的私房妙招、尝一尝一品、妈妈厨房小窍门、教你做出妈妈的味道，书后还附有“妈妈爱心菜单”海量食谱，帮你重温儿时妈妈常做的美妙滋味。

## <<悦然美食>>

### 作者简介

石艳芳，生活类图书编辑、高级公共营养师。  
爱生活，爱美食，爱烹饪。

喜欢在白天睁着眼睛做梦，并致力于把现实的阳光一点儿一点儿照进梦想，愿意乐此不疲地生活下去。

喜欢阅读，可以避免闲暇时无聊和除了做饭以外的其他家务。  
最满意的事是将做菜和阅读完美地结

<<悦然美食>>

书籍目录

家庭实用刀法演示炒菜火候把握有讲究炒菜调料使用有学问PART 1 清新蔬果——总有一种味道被你记得 酱萝卜 四川泡菜 蒜泥三丝 老醋花生米 桂花糯米藕 五彩菠菜 芝麻双丝海带 香椿拌豆腐 糖醋圆白菜 番茄炒菜花 炸藕盒 尖椒土豆丝 酱爆黄瓜丁 家庭实用刀法演示 炒菜火候把握有讲究 炒菜调料使用有学问 蒜泥白肉 酱牛肉 白斩鸡 泡椒凤爪 东坡肉 回锅肉 粉蒸肉 黄豆猪蹄煲 糖醋小排 排骨炖干豆角 土豆烧牛肉 萝卜牛腩煲 牛腩炖老豆腐 胡萝卜炖羊腩 酱香蒸羊排 香菇焖鸡块 姜母鸭 西湖牛肉羹 江南老鸭汤 豆腐酿青椒 干煸四季豆 雪菜炒黄豆 酸菜炒粉丝 蚂蚁上树 西芹百合 老油条丝瓜 海米冬瓜 番茄炒蛋 咸鸭蛋黄炒南瓜 酒香黄豆佛手茄 地三鲜 松仁玉米 酸辣汤 粉丝香菇蛋汤 奶油蘑菇汤 银耳雪梨汤PART 2 馋嘴肉菜——走到哪里也忘不了的美味PART 3 鲜美水产——永远都想吃的美味PART 4 美味下饭菜——我要再来一碗饭PART 5 营养主食——看着香，吃着美

<<悦然美食>>

章节摘录

插图：

<<悦然美食>>

编辑推荐

《悦然美食:妈妈最爱做的经典家常菜》由中国人民解放军309医院,营养科主任张晔审订推荐。五彩菠菜,青椒土豆丝、黄焖鸡、粉蒸肉.....忘不掉那些从小爱吃的菜。

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:<http://www.tushu007.com>