

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122133663

10位ISBN编号：7122133664

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：张奔腾 编

页数：246

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>

<<时尚美食馆>>

内容概要

不仅告诉你怎样做家常菜，更教给你怎样做家常菜更好吃！

本书从蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发，约请中国烹饪大师张奔腾主持编写，力图为读者献上最新最健康的家常菜谱。

本书细分为凉菜类、畜肉类、素菜类、禽蛋类、河海鲜类等几大类，按照食材排序，便于读者查找。尤为特别的是，本书不仅教您每种菜谱的详细原料、做法，还告诉您制作要领及成菜标准、养生功效等内容。

书后特别编写饮食宜忌内容千余例，让您的家庭饮食生活更科学更健康。

全书配精美彩色图片，方便读者学习使用。

超值赠送价值15元VCD光盘，轻松学厨艺。

<<时尚美食馆>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。先后入选《中华优秀人物大典》、《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才名典》等书。

1974年入厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤。在全国第四、五、六届烹饪大赛中获金、银牌奖。1987年起参与和主编《中式烹调师》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作150余部。

2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际认证行政总厨”。

2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖。被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。

2006年被选为中国餐饮业专家。

2007年度辽宁省“十佳”饭店职业经理人。

2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席。

<<时尚美食馆>>

书籍目录

Part 1 凉菜类

时蔬青木瓜沙拉
炆拌黄豆芽
香糟黄豆芽
凉拌双色花生
黑椒芦笋拌双椒
榨菜拌三色
桃仁拌韭菜
糖醋拌五丝
腐竹丝拌芹菜丝
菠菜拌蛋皮
西芹拌豆干
果醋莲藕
腐竹拌羊肚
五香猪肝
挂霜豆腐
油辣豆腐块
拌豆腐丝
菠菜拌豆腐皮
花生米芹菜拌熏干
韭花拌豆干
莴笋拌腐竹
虾子拌腐竹
绿豆芽拌蛋皮丝
蜇头拌黄豆芽
炆莴笋黄豆芽
五香黄豆
黄瓜拌粉丝
什锦粉丝
瘦肉拌粉皮
蒜泥拌凉粉
多味凉粉
香菇拌粉皮
椒盐拌花生米
拌梨丝
菠萝丁拌黄瓜
粉皮拌肉丝
红油白肉
芥末白肉
蒜泥白肉
酸菜拌白肉
卤猪头肉
凉拌猪耳丝
卤猪舌
炆猪心片

<<时尚美食馆>>

卤猪肝
炆猪肝
白切猪肝
黄瓜拌猪肝
炆肚仁
凉拌肚丝
蒜香肚丝
麻辣肚丝
芥末肚丝
清拌腰丝
凉拌腰片
温炆腰丝
卤猪肺
凉拌猪肺丝
卤猪蹄
肉皮凉冻
凉拌猪皮丝
凉拌牛肉
五香牛肉
凉拌羊肉丝
麻辣羊肚丝
五香酱驴肉
香辣狗肉丝
红油拌鸡丁
凉拌鸡丝
凉拌鸭片
凉拌鸭掌
茶蛋
鸡蛋沙拉
咸鸭蛋拌南豆腐
青椒拌皮蛋
拌鱼丝
凉拌鳝丝
拌鱿鱼
凉拌墨鱼丝
凉拌章鱼片
拌虾片
黄瓜拌海蜇
凉拌三丝
海味三丝
麻辣蜇皮
蒜泥拌海白菜
青韭拌鲜蚶
拌海蜇
拌海参
清拌海带丝
黄瓜拌海带丝

<<时尚美食馆>>

黄瓜拌海螺

红油螺片

豆豉鱼冻

白斩鸡

Part 2 河海鲜类

黄豆炖鲮鱼

西兰花魔芋煮鲑鱼

五柳海鱼

醋熘草鱼丁

清蒸鲈鱼

酱烧鲈鱼

家常黄鱼

糟溜鱼片

红烧带鱼

菊花鲈鱼

家常草鱼片

软溜草鱼段

干煎黄鱼

酱烧带鱼

蛤蜊氽鲫鱼

酱爆鲤鱼丁

豆瓣鲫鱼

清烩鲈鱼片

珍珠鲤鱼

葱油鲫鱼

干烧黄花鱼

清蒸带鱼

盐爆鱿鱼卷

辣炒鱿鱼丝

砂锅胖头鱼

鲑鱼炖茄子

干烧胖头鱼

茄汁鲑鱼片

韭菜炒鱿鱼

茄汁草鱼片

炖奶鲫鱼

醋烧鲑鱼

鱿鱼三鲜

糖醋带鱼

大蒜鲑鱼

剁椒鱼头

葱辣鱼条

清蒸鱼头

芙蓉鲤鱼片

木耳香葱爆河虾

富贵花开

鱼香大虾

<<时尚美食馆>>

腰果虾球
爆炒虾仁
龙井虾仁
虾仁豆腐
番茄焖明虾
蝴蝶虾
川味蟹
五味煎蟹
炒芙蓉蟹黄
蟹肉西兰花
青蒜黑椒爆牡蛎
五彩鲜贝
牡蛎南瓜烙
蛭干烧肉
韭菜炒蛭肉
芙蓉蒸海鲜
鱼香鲜贝
鲜贝冬瓜球
锅塌鲜蛭
豉椒蛭子
Part 3 畜肉类
西蜀肥肠
胡萝卜炒猪肝
豆苗爆腰花
生炒猪肝
红烧内脏什锦
叉烧肉
双椒肉
炒勺子肉
肝片炒黄瓜片
青椒炒猪肚
红花狮子球
鱼香肝片
抓炒里脊丝
爆炒肝尖
双椒爆腰花
怪味肚丝
滑炒里脊丝
三鲜肉丝
酸辣蹄筋
盐菜回锅肉
二冬炒肉片
冬菇猪舌
炝腰花
凉爽肉片
椒盐猪肚
水晶肘子

<<时尚美食馆>>

酱爆肉条
鱼香酥肉
酸菜炒猪肝
肥肠炒韭菜薹
兰花肚丝
橙汁排骨
香菇炒猪肝
合川肉片
琉璃肉丸
炸荸荠肉卷
黄瓜炒腰花
蒜烧肚条
苦瓜炒猪肝
锅烧大肠
椒盐芝麻肉
滑炒三色肉片
冬笋肝丝
炒麻辣猪肚
龙江小炒肉
清炒腰花
京酱肉丝
三色炒肚片
焦炸肥肠
蒸猪蹄
红烧大肠
酸辣腰花
芝麻腰片
火爆腰花
蒜炒五花肉片
芙蓉杂烩
炒香舌片
酸菜肉丝粉条
红辣椒炒肚尖
双色肉丝
爆炒腰花
什锦肉丝
笋丝炒里脊
香菜炒肚仁
竹笋辣爆猪脆耳
玉兰猪耳
洋葱炒肉片
莲花肉丝
滑炒五彩腰花
油爆双脆
素炒里脊
椒盐里脊
白菜炒猪肝

<<时尚美食馆>>

抓炒腰丝
韭菜炒猪肝
芫爆里脊片
双椒韭黄炒腰柳
豉椒肉丝
菜心炒猪肝
油爆双花
黑三剁
米椒爆蹄筋
西芹鸡丝炒牛柳
酱汁牛肉
芹香牛肉丝
香菜牛肉丝
爆炒牛肉
家常咖喱小牛排
麻辣牛肉
豉汁牛肉
芦笋牛肉
泡菜牛柳
大枣牛肝汤
薄脆牛肉
啤酒炖牛肉
鱼香牛肉丝
青豆牛肉末
芝麻牛肉干
咸菜炒牛肉
蒜片牛肉
豉椒炒牛肉
葱头牛柳
酱爆牛肉
鲜笋炒牛肉
南瓜炒牛肉片
五彩牛肉丝
蚝油牛肉
香菜爆百叶
干煸牛肉丝
小炒牛肉丝
生炒牛肚
茄汁牛肉
麻辣羊肚丝
板栗红枣烧羊肉
豆豉羊肉
紫苏百合炒羊肉
滑炒羊肉丁
麻辣羊肝花
葱椒爆羊肉丁
酱爆羊肉

<<时尚美食馆>>

芝麻羊肉丝
醋熘羊肉片
笋爆羊肚
家常羊肉丝
奶汁羊里脊
宫保兔丁
核桃兔丁
青椒兔柳
陈皮兔肉
五香狗肉
香菜狗肉丝
花椒兔丁
滑炒狗肉片
清炒狗肉丝
酸辣狗肉
五香酱驴肉
番茄鹿肉
炒兔丝
金银鹿肉
红枣兔肉
冬笋鹿肉丝
豆豉烧狗肉
滑炒花生兔肉丁
酸辣兔丝
葱头兔丁
葱爆兔片
扒狗肉条
香辣鸡脆骨
山椒小滑鸡
Part 4 禽蛋类
酱爆鸡丁
炒芙蓉鸡片
玉米鸡蓉
五香脱骨鸡
松仁鸡米
干煸鸡丝
贵妃鸡翅
清炖双冬鸡腿
滑炒鸡片
沙锅菠萝鸡腿
麻辣鸡腿
怪味鸡丝
宫保鸡丁
蜚皮鸡片
醋熘鸡丁
烩鸡翅
莴笋炒鸡丁

<<时尚美食馆>>

魔芋烧鸡翅
青椒鸡丝
咖喱鸡丁
清蒸红汤鸡翅
啤酒鸡翅
泡椒鸡丁
蜜汁鸡腿
酱汁鸡肝
油爆鸡丁
香酥鸡腿
芦笋爆鸡丁
香酥鸡翅
花雕鸡翅
鸡腿菇炒鸡片
香炸鸡串
金针菇炒鸡肝
醋烹鸡块
九味鸡
酸椒炒鸡丁
冬笋鸡丝
腊鸭肉滑鸡条
熘炒鸡片
炒鸡片
京葱煮鸡翅
陈皮炖鸡翅
百合熘鸡片
辣爆鸡肝
苦瓜煮鸡腿
菊花鸡片
酱爆熏鸡片
碎米鸡丁
果粒鸡蓉
柠檬鸡块
腰果胡萝卜鸡丁
红枣炖鸡
甜木瓜炒乌鸡丁
糟溜鸡肝
炸鸡块
脆皮鸡卷
山楂煮鸡翅
豌豆鸡丁
菠萝鸡丁
蒜薹鸡丝
熏鸡
豆苗鸡丝
蚝油鸡翅
锅贴鸡片

<<时尚美食馆>>

蒸浸鸡腿
香滑鸡球
生炒仔鸡块
豉椒鸡片
家常鸡块
腰果炒鸡丁
辣椒油鸡翅
余玻璃鸡片
麻辣鸡翅
香炸鸡排
滑炒枸杞鸡仁
芽菜鸡丝
栗子鸡块
麻辣鸡串
蚝油滑鸡条
柠檬鸡翅
果汁鸡
蒜末煎鸡翅
蘑菇鸡片
红烧鸡块
酱爆鸭肉丁
炒全鸭
糟溜鸭肝
菠萝炒鸭片
怪味鸭丝
姜炒鸭片
炒辣子鸭块
糖醋鸭块
鸭腰烧口蘑
栗子炒鸭
豆苗鸭丝
家乡炒鸭肠
泡椒鸭片
滑炒鸭丝
炒鸭肠
干煸鸭丝
香辣鸭条
果汁鸭片
芦笋炒鸭舌
青椒炒鸭片
家常鸭块
笋炒鸭片
扒鹅掌翼
酸梅蒸鹅
黄焖鹅块
烧花椒鹅
腐乳米粉蒸鹅

<<时尚美食馆>>

清蒸鹅掌
清炖鹅块
胭脂鹅脯
芙蓉干贝
油淋鸽子
Part 5 素菜类
葱烧薯条
蜜汁山药
素四宝煲
香芋卷
糊辣白萝卜
美味素鳝
金针菇炒胡萝卜
清炒菜心
炒脆丝
清炒蕨菜
香菇豆泡
西红柿菜花
炸香椿
菇笋烧菜心
双耳炒菠菜根
油辣香菇
什香菜
炒果味豆芽
甜椒蒜薹
奶酪土豆饼
吉祥如意
清汤白菜豆腐卷
豌豆烧茄子
葱油土豆泥
麻辣干笋丝
黑木耳炒芹菜
农家炖三色
素炒香芹
熏干圆白菜
豆豉鲜草菇
洋葱炒土豆片
清炒荸荠
炸冬瓜丸子
麻酱三丝
巧炒豆渣
番茄丝瓜
麻酱茭白
笋肉炒菠菜
煮三冬
菜心油豆腐
素炒三丝

<<时尚美食馆>>

酸辣萝卜
三鲜扒猴头蘑
素三鲜炖豆腐
芝麻豆腐
蒜茸鸡毛菜
西芹胡萝卜
素回锅肉
地三鲜
炒牛蒡
土豆炖南瓜
花生牛奶炖银耳
豆瓣酱炒鲜菇
老干妈烧茄子
清炒西兰花
桂圆素虾仁
咸蛋黄炒南瓜
萝卜干炒豌豆
枸杞炒豌豆
滑炒素肉片
果珍薯丁
日本脆皮豆腐
茭白金针菇
糖醋红柿椒
素鸡花生仁
青椒南瓜
素炒苋菜
麻辣明笋丝
炝豆腐
家常茄子炖土豆
素排骨
清炒百合黄瓜
豉香苦瓜
葱油尖椒土豆丝
清炒西芹
红烧平菇
酸辣青椒
炒素虾仁
清炒胡萝卜丝
奶汤炖豆腐
清炒马蹄
扒素双菇
红烧藕丸
奶汁丝瓜
生焗青椒
蒜薹炒豆腐干
金钱豆泡
烧素四宝

<<时尚美食馆>>

炒红薯乳瓜
冬菜苦瓜
茄汁香芋卷
荸荠炖银耳
香菇酸菜末
清炒莴苣叶
平菇炒核桃仁
罗汉上素
豆豉南瓜炒咸蛋黄
油吃麻辣茭白
甜椒炒丝瓜
茭白炒蚕豆
烩烧茄子
松子菠菜
韭黄干丝
沙茶牛蒡
烧二冬
土豆炖茄子尖椒
红烧香芋块
拔丝荸荠
三素合炒
鸡油丝瓜
素烩五圆
海米炒苋菜
炒素什锦
沙茶四宝
香酥豆腐
金针菇炒小青菜
酸辣土豆丝
红薯炒玉米粒
豆芽油皮卷
滑炒腐竹瓜片
绿茶娃娃菜
栗子香菇
炒豆腐松
黄油煎红薯
奶汁白菜
炸胡萝卜豆腐丸
酱烧椒片冬笋
炒四色豆腐
椒油苋菜
清香小炒
番茄煮鲜菇
炒红椒扁豆
青豆炒茭白
水炒凤梨
红花绿叶

<<时尚美食馆>>

沙锅炖豆腐
百合煮香芋
莲蓬豆腐
雪里蕻烧茭白
炒素三丝
桂花萝卜
青豆菜花
干烧冬笋
瓜片夏贝黄
炖三鲜豆腐
清蒸鸡蛋羹
清蒸藕丸
豉汁熬豆腐
拔丝芋头
蜜汁红芋
糖醋菜花
珊瑚金钩
蘑菇菜心
熘土豆丝
芥蓝腰果炒香菇
鱼香茄子
炒三泥
熏干炒芹菜
鲜蘑烧扁豆
香菇橄榄笋
清炒生菜
干煸黄豆芽
酸辣瓜片
蒜蓉空心菜
白玉红油豆腐
姜汁苋菜
清蒸冬瓜盅
双扣相蒸
素牛肉
雪菜笋丁
五彩土豆丝
怪味茄子
藕断丝连
溜翡翠片
炝炒西红柿
酒糟炒芋丝
南乳冬瓜方
冬菇烧豆腐
黑木耳炒山药
西红柿炒香菇
香菇炒菜胆
炒茄泥

<<时尚美食馆>>

炒二冬
核桃仁香油生菜
奶油菜心
鱼香茭白
辣汁茄丝
金壳红玉
油浸鲜蘑
清炒豌豆苗
鲜蘑菠菜
熘土豆青椒片
干烧四季豆
熘莴笋丁
桃仁炒韭菜
脆炒马蹄
蛋皮炒丝瓜
素蚂蚁上树
酥皮香椿
蒜蓉蕨菜
甜辣白薯丝
糖汁烧茄子
香脆四季豆
烧拌辣椒
糖醋圆白菜
炒辣味丝瓜
雪里蕻炒冬笋
茄汁荸荠
炖五香黄豆
酸菜煮芋头
蘑菇炖豆腐
清炒马蹄
油吃黄瓜
尖椒黄瓜条
三鲜花干
椒乳茼蒿
三下锅
蚕豆春笋
清炒菠菜
椒香四季豆
蒜香圆白菜
腐竹鲜蘑
清炒山药丝
生煨豆荚
黄豆芽烧豆泡
宫保素鸡丁
芙蓉豆苗
青椒炒腐竹
多彩金针菇

<<时尚美食馆>>

黄蘑素鸡
麻辣白菜卷
鲜蘑莴笋尖
芦蒿炒蚕豆
瓜仁西葫芦
豆腐干炒豌豆
蒜蓉菠菜
黄瓜素肉丝
红椒金菇炒豆芽
回锅豆腐
豆苗炒荸荠
烧熘土豆片
爆炒豆腐
芦蒿炒香干
酱炒西葫芦
土豆粒炒蚕豆
豆豉春笋
笋干炒蕨菜
糟煎茭白
炒双笋丝
酱爆蕨菜
香干白菜丝
荠菜熬荸荠
炖山药
三色豆芽
Part 6 甜品类
蜜烧红薯
糖拌花生米
虎皮核桃
脆皮红枣
水晶菠萝
夹沙红果
蜜汁香蕉
拔丝苹果
附录：饮食搭配宜忌1200例

<<时尚美食馆>>

章节摘录

版权页：插图：Part1 凉菜类 时蔬青木瓜沙拉 原料 青木瓜200克，洋葱100克，胡萝卜75克，去皮花生米50克，薄荷叶2片，意大利香草沙拉汁30克，白糖10克。

制作步骤 1 青木瓜、洋葱、胡萝卜都去皮清洗干净。

切成细丝。

2 去皮花生米炒熟，压碎备用。

3 将所有主料混合在一起，放入香草沙拉汁、白糖调味搅拌均匀，撒上薄荷叶即可。

成品标准 菜品色泽明快，大方；清脆爽口，鲜咸微辣。

制作要领 主料要确保新鲜，加工后的主料要控干水分。

否则易出汤，影响质量。

炆拌黄豆芽 原料 黄豆芽250克，黄瓜50克，熟花生油15克，盐3克，花椒3克，葱末5克，姜末2克，干红辣椒丝少许。

制作步骤 1 将黄豆芽掐去根、须，放入清水盆中漂去豆皮，洗净后投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分，切成2—3厘米的段（短的可不切），放入盘内；黄瓜洗净，切开去瓢，再切成1厘米见方的小丁，用盐暴腌一下，挤去盐水；干红辣椒洗净，切丝（也可用油炸酥）。

2 锅架火上，放油烧至100℃，下入花椒，炸出香味，取出花椒不要，即成热花椒油。

3 将腌好的黄瓜丁放在豆芽上，加葱末、姜末、干红辣椒丝，浇入热花椒油，略焖片刻，再加入盐拌匀即可。

成品标准 菜品色泽明快，清淡爽口，鲜咸微辣。

制作要领 焯水后的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味，热油一定要浇在干椒上才够香味。

香糟黄豆芽 原料 黄豆芽250克，香糟半碗，精盐半汤匙，料酒1汤匙。

制作步骤 1 先将豆芽的根、须掐去，用水漂去豆皮，清洗干净；放入开水锅中焯水至断生，捞出沥水，趁热撒上精盐拌匀，腌1小时，滤去盐水，放在砂锅中铺平。

2 香糟用盐、料酒拌匀，装入干净的纱布袋内，然后将香糟袋铺盖在豆芽上面，将砂锅盖盖严。

3 待两天后去掉香糟袋，将糟好的豆芽装入盘内即可。

成品标准 菜品鲜咸爽口，酒香味浓。

制作要领 要用香糟袋把豆芽全部盖住；夏季操作需冷藏。

凉拌双色花生 原料 花生米300克，胡萝卜150克，小黄瓜1根，红辣椒1个，八角4粒，一品鲜酱油5克，精盐10克，香油2克，葱段、姜块各25克，花椒油3克。

制作步骤 1 花生米洗净；胡萝卜削皮，与小黄瓜切成跟花生米一样大小；红辣椒切末。

2 锅中放清水、花生米、八角、精盐、葱段、姜块烧沸，改小火焖30分钟；再加胡萝卜丁煮2分钟，捞起沥干。

3 将花生米、胡萝卜、小黄瓜、红辣椒盛盘，加入一品鲜酱油、香油、花椒油调味拌匀即可。

成品标准 菜品红绿相映，成鲜清淡，脆嫩爽 制作要领 煮好的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味；煮主料时要掌握好火候不能过火，否则口感不脆。

黑椒芦笋拌双椒 原料 青椒、红椒各100克，芦笋150克，橄榄油1大匙，盐2克，黑胡椒粉2克。

制作步骤 1 将青椒、红椒去蒂、籽及筋，切成5厘米长的条；芦笋去老根切成5厘米长的段。

2 青椒、红椒、芦笋分别焯水投凉备用。

3 主料加盐、黑胡椒粉、橄榄油拌匀即可。

成品标准 菜品色泽亮丽，咸鲜味美，清脆爽口。

制作步骤 拌菜过程中一定要掌握一个重要环节，就是先放盐略拌一下把渗出来的水分倒掉再放其它调料，最后加油再略拌一下，否则不入味。

编辑推荐

《精选大众家常菜1888例》特别编写饮食宜忌内容千余例，让您的家庭饮食生活更科学更健康。全书配精美彩色图片，方便读者学习使用。超值赠送价值15元VCD光盘，轻松学厨艺。

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>