

<<现代人>>

图书基本信息

书名：<<现代人>>

13位ISBN编号：9787501979073

10位ISBN编号：7501979073

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：阿朵

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

本书精选了150道好吃易做的家常美食，按凉菜、热菜、主食、汤粥甜品、饮品分类，便于读者阅读。本书用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导大家制作美味的菜品。每道菜都有食材、调料、用量、水量、工具、做法、时间等重要信息。不论你是初入厨房的生手，还是经验丰富的老手，都能从中取得最好吃、营养、易做的美味佳肴。每道菜还特别加入了“操作要领”，这是结合作者亲身经验的做菜秘诀，也是帮助读者实现“色香味意型养”全面提升的要领所在。本书全彩印刷，设计精美。

## <<现代人>>

### 作者简介

阿朵：

资深自由撰稿人，长期从事健康、美食、美容等生活类图书的创作。

曾在跨国保健品护肤品和孕婴用品公司工作多年，在从新新煮妇升级为新妈妈的过程中，开始回归家庭，乐于不断探索料理菜肴的趣味，并从中感受生活中平静的幸福。

## &lt;&lt;现代人&gt;&gt;

## 书籍目录

明明白白做好家常菜4蔬菜的科学加工豆制品的食用规则5学会吃肉5海鲜烹饪有讲究5食材的营养价值6  
 家常刀工6常见刀具6常见刀法8常见原料形状9部分调料分量图片演示凉菜10爽口油菜11甜酱油麦菜12  
 银耳腰果脆西芹13菠菜双丝14花生酱香黄瓜15白雪蜜藕丁16可口金如意17开胃凉菜18爽脆两吃萝卜19  
 香蒜豆角20茄汁双耳21蒜泥西葫芦22多味土豆片23彩椒金针菇24锦丝包菜卷25卤味花生米26橙香蒜泥  
 白肉27剔透肉皮冻28秘制腰花29葱白牛肉30手撕香辣鸡31酱香鸡脖32五香茶叶蛋33多味什锦蛋34老醋蜇  
 头35蟹子拌海鲜36果醋魔芋37香薯圆子38青芥爽口鲜蔬39缤纷鲜果优格汇40蜜汁红枣41青萃脆双丝热  
 菜42蚝油生菜43上汤娃娃菜44白灼菜心45酸菜炖粉丝46西芹百合47菜心炒双耳48茼蒿养生小炒49酱香圆  
 白菜50上汤浸时蔬51番茄菜花52奶油西兰花53碧绿炒干丝54金玉满堂55海米冬瓜56豆豉烧冬瓜57蛋黄南  
 瓜58蛋香西葫芦59什锦藕丁60糖醋山药61鱼香茄子煲62麻辣土豆63秘制薯片64海带小炒65浓香苹果派66  
 酒香一品菇67蚝油鲜菇68豌豆滑菇69绿叶菌菇盅70蒜香荷兰豆71干煸豆角72家常豆腐73奶油爆豆腐74三  
 鲜蒸豆腐75香菌豆腐五丁羹76新派回锅肉77肉片蒜苔78东北乱炖79藕菇红烧五花肉80肉丝拉皮81芝麻  
 肉条82木樨肉83蜜汁肉卷84软炸里脊85纤体小排86糖醋排骨87秘烧丸子88腊肉田园四季豆89火腿焖白  
 菜90蚝油牛肉91葱辣牛肉92香豉牛肉93红酒温炖羊肉94宫保鸡丁95鸡丝莴笋96鸡片菠菜97鸡丁辣黄瓜  
 98嫩炒鸡片99咖喱鸡100滋补杞菊鸡煲101鸡肝炒尖椒102菜叶蛋饼103当归双红蛋104滑溜鱼片105冻豆腐  
 炖鲫鱼106清蒸鱼107清炒虾仁108虾天妇罗109火红香辣虾110油焖大虾111葱烧海参112韭香墨鱼仔113鱼  
 腐扒时蔬主食114健康杂粮饭115田园炒饭116韩式香辣烩饭117黑椒牛柳饭118照烧鸡肉饭119虾仁包菜  
 饭120紫菜包饭121肉燥面122雪菜肉丝面123茄汁牛腩面124鸡丝凉面125海鲜打卤面126家常炒面127香辣  
 火腿意面128牛肉胡萝卜水饺129三鲜水饺汤粥甜品130醋椒汤131西红柿蛋花汤132冬瓜蚕豆汤133清汤翡  
 翠粉丝134滋阴补肾汤135日式味噌汤136清补棒骨黄豆汤137海带排骨汤138牛肉杂蔬汤139鸡蓉玉米  
 羹140圆子翡翠汤141鱼头豆腐汤142二米粥143清香绿豆粥144莲子糯米粥145香浓八宝粥146魔芋红豆奶  
 粥147家常鸡米粥148山楂雪耳羹149三红炖桂圆饮品150木瓜牛奶养颜饮151芹香果蔬汁152青润甜橙冰  
 饮153米润豆浆154淮山黑芝麻糊155燕麦奶糊156清香水果茶157养胃胎菊普洱茶158虞美人养颜饮159青  
 柠莫吉托

## 章节摘录

插图：明明白白做好家常菜蔬菜的科学加工由于蔬菜中富含维生素C、胡萝卜素和矿物质，所以加热、浸泡、切碎、加碱，炊具使用不当等，都会使蔬菜中的维生素C大量流失。

在加工烹调蔬菜时请注意以下几点。

尽量选择新鲜蔬菜、应季蔬菜，能够连皮一起吃的，尽量不要去皮。

蔬菜宜先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时其营养素会损失严重。

能切块的，最好不切丝，因为切片、切丝营养素的损失要比块多。

蔬菜宜大火快炒。

维生素C在60-80℃时最易氧化，旺火快炒可以使维生素的损失降到最低。

多数蔬菜不要焯后再炒。

焯后再炒会严重流失维生素和矿物质。

不过，炒菠菜之前先焯一下，是为了去除大部分的草酸。

炒菜时不要加太多水。

加水多了不仅会影响菜的颜色，还会损失营养成分，菜汤不要倒掉，因为有不少营养都在汤中，不妨喝掉，注意炒菜时少放一些盐，免得汤太咸，这样也更易于健康。

炒菜宜用铁锅。

用铁锅不但色、香、味都好，还可以增加铁的供给，有预防缺铁性贫血的作用。

现吃现做。

菜炒好后应该立即食用，菜放置的时间越久，其维生素损失越大。

忌反复加热。

蔬菜存放时间不宜太久，也不要再烈日下暴晒。

编辑推荐

《现代人:好吃易做家常菜》是作者在日常总结的烹饪方法的基础上,与多位厨艺大师沟通探讨,并经过反复试吃多次精进后所作,书中的菜品没有繁琐的烹饪步骤,没有看不懂的专业术语,没有含糊不清的用量,用详尽的讲解,清晰的分部操作图和贴心的入厨经验,引导大家在自家餐桌上呈现美味佳肴。

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>