

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

图书基本信息

书名：<<家庭四季饮食调理诀窍>>

13位ISBN编号：9787503214530

10位ISBN编号：7503214538

出版时间：1991-01

出版时间：中国旅游出版社

作者：马树桐

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>

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

书籍目录

目录

第一部分 四季饮食与人体健康

- (一) 怎样调节平衡饮食
- (二) 怎样制订食谱
- (三) 合理烹调
- (四) 巧食三餐

第二部分 四季菜肴

一、春归大地 餐桌增色

(一) 春季食谱

- 1. 北方春季食谱
- 2. 南方春季食谱

(二) 主食类

- 1. 大米饭
- 2. 二米饭
- 3. 蛋炒饭
- 4. 打卤面条
- 5. 馒头
- 6. 麻酱花卷
- 7. 油条
- 8. 家常饼
- 9. 脂油大饼
- 10. 炸春卷
- 11. 春饼
- 12. 水煎包
- 13. 芝麻烧饼
- 14. 黄米粽
- 15. 烫面炸糕

(三) 荤菜类

- 1. 黄焖肉
- 2. 宫保肉丁
- 3. 糖醋里脊
- 4. 炒木须肉
- 5. 麻辣肉丁
- 6. 冬笋炒里脊丝
- 7. 榨菜炒肉丝
- 8. 炒腰花
- 9. 溜三样
- 10. 红烧牛肉
- 11. 银丝牛肉
- 12. 麻辣羊肉
- 13. 盐爆羊肉
- 14. 咖喱牛肉片
- 15. 冬笋炒鸡丝
- 16. 香酥鸡
- 17. 溜鸡丁

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

18.朝鲜干烧鱼

19.水晶鸭

20.熘鸡卷

21.油焖大虾

22.夹心荸荠

23.荸荠狮子头

(四) 素菜类

1.醋熘白菜

2.烧油菜

3.珊瑚白菜

4.炒洋白菜

5.虾仁烧白菜

6.素炒黄豆芽

7.韭菜炒绿豆芽

8.什锦五香黄豆

9.炒萝卜

10.虾皮烧萝卜

11.炒土豆丝

12.香辣土豆

13.煎炒豆腐

14.辣酱豆腐

15.四喜豆腐

16.五香豆腐

17.五丝豆腐

18.葱辣豆腐

19.豆腐干炒葱头

20.香干炒菠菜

21.虾皮炒韭菜

22.糖醋藕丝

23.兰花春笋

24.明苔春笋

25.火烧冬笋

26.如意笋

27.炒木耳白菜

28.红烧太古菜

29.春日合菜

30.干烧冬笋

(五) 凉菜类

1.拌胡萝卜丝

2.拌豆芽菜

3.绿豆芽拌干丝

4.甜拌菜心

5.干豆腐拌白菜心

6.腐竹拌菠菜

7.拌海蜇卷

8.凉拌三丝

9.姜汁鸡块

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

- 10.拌鱼片
- 11.拌肉皮丝
- 12.姜汁猪蹄
- 13.拌荸荠

(六) 汤类

- 1.小豆粥
- 2.山药粥
- 3.鸡蛋汤
- 4.三鲜汤
- 5.口蘑芙蓉汤
- 6.榨菜肉丝汤
- 7.黄豆芽豆腐汤
- 8.紫菜汤
- 9.萝卜豆腐汤
- 10.海带豆腐汤
- 11.木耳肉片汤
- 12.黄花肉片汤
- 13.茶汤

二万物争荣 果蔬添辉

(一) 夏季食谱

- 1.北方夏季食谱
- 2.南方夏季食谱

(二) 主食类

- 1.素凉面条
- 2.千层饼
- 3.凉拌面
- 4.蒸饺
- 5.澄沙酥饼
- 6.锅贴
- 7.荷叶饼
- 8.小米饭或高粱米饭
- 9.豆沙卷
- 10.蛋炒饭

(三) 荤菜类

- 1.肉丁炒豌豆
- 2.炒三丁
- 3.糖醋排骨
- 4.水晶肘子
- 5.炒肉片
- 6.麻辣肉丁
- 7.蒜泥白肉
- 8.酱肚
- 9.黄瓜炒猪肝
- 10.清蒸羊肉块
- 11.酸辣银丝
- 12.软炸鸡
- 13.炒辣子鸡丁

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

14.鱼香油菜苔

15.麻婆豆腐

(四)素菜类

1.炒洋白菜

2.炒韭菜

3.炒西红柿

4.西红柿炒鸡蛋

5.炒茄丝

6.素烧茄子

7.炒青椒

8.素炒黄瓜片

9.红烧冬瓜

10.熬冬瓜

11.素炒苦瓜

12.焖扁豆

13.炒青三丝

14.奶油冬瓜条

15.西红柿烧豆腐

16.虾籽烧茭白

17.窝丝黄菜

(五)凉菜类

1.拍黄瓜

2.凉拌海带丝

3.拌芹菜

4.拌茄泥

5.拌扁豆

6.盐水毛豆

7.拌藕片

8.青椒拌干丝

9.酱肚

10.拌肉丝瓜菜

11.辣元白菜

12.水晶肉

13.凉拌油辣莴笋

(六)汤菜类

1.肉末西红柿汤

2.西红柿粉丝汤

3.奶油瓜片汤

4.海米冬瓜汤

5.酸辣汤

6.余丸子

7.绿豆粥

8.西红柿蛋汤

9.排骨汤

10.三鲜汤

三金风送爽鱼肥谷香

(一)秋季食谱

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

1.北方秋季食谱

2.南方秋季食谱

(二) 主食类

1.馒头

2.开花馒头

3.麻酱卷

4.馅饼

5.担担面

6.肉丝焖饼

7.炒疙瘩

8.炒面条

9.盖浇饭

10.二米饭

(三) 荤菜类

1.肉片炒青椒

2.肉片炒西红柿

3.肉片烧菜花

4.茭白炒肉丝

5.黄焖肘子

6.红烧肉

7.清炖牛肉

8.辣子牛肉

9.清炖母鸡

10.煎焖平鱼

11.荷包鲜肉

12.面包虾仁

13.萃鸭间秋菱

14.菊花鲈鱼块

15.姜葱炒螃蟹

(四) 素菜类

1.醋熘茄子

2.麻辣豆腐

3.烧菜花

4.焖蒜苗

5.炸萝卜丸子

6.芙蓉菜花

7.炒葱头

8.丝瓜豆腐

9.糖醋藕丝

10.油焖茭白

11.翠松玉兰卷

12.香菇烧菜心

(五) 凉菜类

1.拌肚丝

2.芥末莴笋

3.芥末拌豆芽菜

4.糖醋佛手萝卜

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

- 5.蜜汁土豆
- 6.拌芹菜
- 7.水晶肘子
- 8.麻酱心腰
- 9.锅烧牛肉
- 10.炸萝卜小丸子

(六) 汤类

- 1.土豆汤
 - 2.葱花蛋汤
 - 3.豆浆
 - 4.虾皮萝卜丝汤
 - 5.猪肝菠菜汤
 - 6.菠菜肉末汤
 - 7.木须汤
 - 8.黄花肉片汤
- 四谷藏菜贮佳肴丰足

(一) 冬季食谱

- 1.北方冬季食谱
- 2.南方冬季食谱

(二) 主食类

- 1.家常饼
- 2.葱花脂油饼
- 3.蒸饺
- 4.煮水饺
- 5.豆沙包
- 6.打卤面
- 7.黄油花色小面包
- 8.八宝饭
- 9.汤面
- 10.馄饨

(三) 荤菜类

- 1.火锅(家常火锅 清汤火锅 菊花火锅 酒锅)
- 2.粉蒸肉
- 3.栗子烧肉
- 4.扣肉
- 5.酱爆肉丁
- 6.红烧牛肉
- 7.葱爆羊肉片
- 8.油爆鸡丁
- 9.芹菜炒猪心
- 10.榨菜肉丝
- 11.银耳扣肉
- 12.烩海参鲜蘑

(四) 素菜类

- 1.醋熘白菜
- 2.烩豆腐
- 3.素炒三丝

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

- 4.海米炖冻豆腐
- 5.熬白菜
- 6.虾仁烧白菜
- 7.栗子烧白菜
- 8.炒萝卜丝
- 9.卤煮豆腐
- 10.麻辣豆腐
- 11.炒猪肉酸菜粉
- 12.砂锅豆腐

(五) 凉菜类

- 1.拌麻辣猪皮丝
- 2.拌鱼片
- 3.五香肉
- 4.拌腰片
- 5.姜汁猪蹄
- 6.拌海蜇卷
- 7.拌合菜
- 8.辣白菜
- 9.拌胡萝卜丝
- 10.拌豆芽菜

(六) 汤类

- 1.萝卜丝汤
- 2.白菜肉丝汤
- 3.酸辣汤
- 4.家常蛋汤
- 5.氽丸子汤
- 6.肉片榨菜汤
- 7.肉片氽黄瓜汤
- 8.氽白肉汤
- 9.海带豆腐汤
- 10.鸡丝汤面
- 11.醋椒三片汤
- 12.冰糖银耳红樱汤
- 13.芝麻汤圆
- 14.肉汤圆

第三部分 家庭西餐制作和用餐常识

一、西餐菜肴特点

二、西式菜肴的烹制方法

(一) 沙司类

- 1.色拉油沙司
- 2.红汁沙司
- 3.奶油沙司
- 4.白葡萄酒沙司
- 5.苹果沙司

(二) 色拉类

- 1.素什锦色拉
- 2.美式水果色拉

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

3.法国式色拉

(三) 汤类

- 1.鸡清汤
- 2.奶油鸡汤
- 3.奶油鸡丝蘑菇番茄汤
- 4.奶油汤
- 5.奶油浓汤
- 6.维也纳式青豆泥浓汤
- 7.番茄汤

(四) 冷菜类

- 1.泡菜
- 2.酸黄瓜
- 3.素沙拉子

(五) 热菜类

- 1.炸(炸土豆 法式炸羊排 面包粉炸鱼 炸鸡排)
- 2.煎(桔子煎猪肉 法式煎牛里脊扒)
- 3.烤(德式烤牛里脊 炭火烤羊肉串)
- 4.烩(烩山猫 野兔 匈牙利式烩牛肉)
- 5.炒
- 6.焖(焖鸡)
- 7.蒸(蒸鱼布丁)
- 8.烧
- 9.熏
- 10.塞肉(红焖洋葱塞肉 茄子塞肉)
- 11.其它(咖喱菜花 苹果排)

三 餐具摆放及使用方法

(一) 上菜顺序

(二) 日常西餐菜单举例

(三) 普通茶点和饮料制作

- 1.核桃仁饼
- 2.混酥面
- 3.椰子饼干
- 4.清酥马蹄(附清酥面制作方法)
- 5.核桃饼干
- 6.红茶
- 7.咖啡
- 8.可可汁
- 9.酸牛奶

第四部分 食品原料的营养卫生

- 一、肉类原料的营养卫生
- 二、蛋品原料的营养卫生
- 三、鱼类及其它水产品的营养卫生
- 四、谷、豆类的营养卫生
- 五、蔬菜及水果的营养卫生
- 六、食用油脂及调味品的营养卫生

<<家庭四季饮食调理诀窍>>

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>