

<<好吃好做家常川菜300例>>

图书基本信息

书名：<<好吃好做家常川菜300例>>

13位ISBN编号：9787510113727

10位ISBN编号：7510113725

出版时间：2012-10

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：99

字数：120000

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>

<<好吃好做家常川菜300例>>

内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但外出就餐难免会带来饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康美味的自制菜肴。

范海编著的《好吃好做家常川菜300例》编者精心挑选了近300道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<好吃好做家常川菜300例>>

书籍目录

第1章 辣过瘾凉拌

- 01 川北凉粉 / 爽口川式泡菜
- 02 青椒、红椒泡菜 / 泡小树椒 / 豆角泡菜
- 03 泡椒雪豆 / 泡子姜 / 泡西芹
- 04 川香开胃菜 / 爽口老虎菜 / 利水萝卜丝
- 05 怪味豆芽菜 / 酸辣黄瓜条 / 怪味苦瓜
- 06 麻辣海米冬瓜 / 香油南瓜丝 / 水豆豉拌南瓜
- 07 香辣豇豆 / 花生仁拌芹菜 / 菜根香
- 08 麻辣青笋尖 / 剁椒蜜豆 / 酸辣贡菜
- 09 凉拌秋茄 / 麻辣海带丝 / 蒜泥贡菜
- 10 椒蓉木耳菜 / 辣味椒麻玉米笋 / 辣油藕片
- 11 功夫白菜 / 酸辣芦笋 / 美味竹笋尖
- 12 红油笋片 / 糊辣金针菇 / 香菇泡菜
- 13 麻辣粉皮 / 口水豆腐 / 辣豆干
- 14 蒜泥泡白肉 / 椿头拌白肉 / 山椒耳片
- 15 红油猪耳 / 拌折耳根肚丝 / 麻辣毛肚
- 16 蜀香牛肉 / 麻辣牛肉干 / 果仁拌牛肉
- 17 辣拌金钱肚 / 辣椒兔丝 / 鱼香兔丝
- 18 豆豉拌兔丁 / 怪味香飘鸡 / 凉粉三黄鸡
- 19 棒棒鸡丝 / 麻辣鸡条 / 折耳根鸡条
- 20 椒麻童子鸡 / 美味碎椒鸡 / 干豇豆鸡杂
- 21 烤椒凤冠 / 红油拌鸭掌 / 山椒泡鸭掌
- 22 麻辣鸭肠 / 贡菜拌鱼皮 / 青椒拌鳝丝

第2章 辣过瘾素炒

- 23 辣白菜卷 / 剁椒娃娃菜
- 24 鱼香长豆角 / 椒麻四季豆 / 回锅冬瓜
- 25 豆瓣黄瓜片 / 木耳炒黄瓜 / 野山椒炆藕片
- 26 辣炒茭白毛豆 / 香辣卷心菜 / 炆莲花白菜卷
- 27 辣炒萝卜干 / 川酱茄花 / 鱼香茄排
- 28 豆豉茄丝 / 茄子炒蛋 / 炆柿子椒
- 29 香辣土豆丁 / 干炒土豆条 / 冬菜烧苦瓜
- 30 干煸青椒苦瓜 / 辣炒葫芦瓜 / 香菇炒冬笋
- 31 麻辣明笋丝 / 水豆豉苦笋 / 鱼香豆腐
- 32 麻辣冻豆腐 / 家常豆腐 / 辣子香干

第3章 辣过瘾肉炒

- 33 干煸四季豆 / 干烧雪菜南瓜
- 34 榄菜酿尖椒 / 酸辣里脊白菜 / 花生米肉丁
- 35 陈皮肉丁 / 麻辣里脊丝 / 剁椒五花肉
- 36 麻辣肉片 / 虎皮尖椒 / 锅巴肉片
- 37 鱼香肉丝 / 三下锅 / 健胃小炒
- 38 鱼香小滑肉 / 花椒肉 / 茭白肉丝
- 39 川军回锅肉 / 芝麻神仙骨 / 双椒烧仔骨
- 40 巴蜀肋排 / 美人椒肝尖 / 四川炒猪肝
- 41 小炒肝尖 / 酱爆肝腰球 / 烹炒肝腰
- 42 麻辣爽脆猪肚 / 麻花肥肠 / 熘炒肥肠

<<好吃好做家常川菜300例>>

- 43 腊味炒罗汉笋 / 腊肠炒年糕 / 铁板花椰菜
- 44 芹香炒牛肉 / 热炒百叶 / 家常炒羊肉丝
- 45 杭椒炒羊肉丝 / 辣爆羊肚 / 芫爆羊肚
- 46 葱椒嫩子兔 / 干煸兔腿 / 荷叶麻辣兔卷
- 47 鸡肉炒蚕豆 / 翡翠糊辣鸡条 / 咸鱼鸡粒烧茄条
- 48 香辣茄子鸡 / 辣子鸡翅 / 辣椒炒鸡丁
- 49 干炒辣子鸡 / 海椒鸡球 / 鱼香脆鸡排
- 50 松仁花椒鸡丁 / 麻辣鸡脖 / 鱼香鸡肝
- 51 青笋鸡杂 / 麻辣煸鸡胗 / 香辣鸭丝
- 52 脆椒鸭丁 / 酸姜爆鸭丝 / 腰果五彩鸭丁
- 53 双椒鸭掌 / 麻香鸭舌 / 风味爆鸭舌
- 54 肉松飘香鱼 / 麻辣鱼条 / 宫保鱼丁
- 55 麻辣烤鱼 / 啤酒鱼块 / 干烧海虾鲫鱼
- 56 麻辣豆腐鱼 / 麻辣花鲢肉 / 香麻银鱼
- 57 豉椒银鱼 / 葱酥带鱼 / 泡菜烧带鱼
- 58 豆豉萝卜带鱼 / 干烧带鱼 / 麻辣泥鳅
- 59 孜然鳝丝 / 蒜子烧鳝段 / 泡椒鳝鱼
- 60 铁板黑椒虾鳝 / 香辣田螺 / 泡菜炒河虾
- 61 香辣大虾 / 干烧大虾 / 盆盆香辣虾
- 62 椒麻鱿鱼花 / 泡椒炒鲜鱿 / 炒螃蟹
- 63 妙炒花蟹 / 红油黑椒蟹 / 馋嘴牛蛙
- 64 香辣蛙腿 / 麻花香茅牛蛙 / 子姜蛙腿
- 65 大无畏牛蛙 / 葱辣蛙腿 / 蛋炒蛤蜊木耳
- 66 泡椒海肠 / 芋儿童子甲 / 酸辣海参

第4章 辣过瘾汤锅煲

- 67 鸳鸯火锅 / 重庆麻辣火锅
- 68 牛杂火锅 / 巴蜀驴肉锅 / 酸白菜白肉火锅
- 69 片笋火锅鱼 / 香辣火锅兔 / 干锅油豆皮
- 70 干锅素肉 / 干锅辣白菜 / 干锅鲜虾土豆
- 71 干锅小土豆 / 干锅青笋腊肉 / 干锅萝卜片
- 72 土家干锅脆爽 / 干锅五花肉熏干 / 干锅豆角丝
- 73 干锅木炭烤笋 / 干锅手撕面筋 / 干锅茶树菇
- 74 干锅娃娃菜 / 干锅手撕鸡 / 干锅土家鸡
- 75 干锅辣子鸡 / 干锅香辣鸡翅 / 干锅玉兔
- 76 干锅滋小鱼 / 干锅蒜子鲶鱼 / 干锅北极虾
- 77 干锅菜花干 / 麻辣干锅虾 / 海鲜香焖锅
- 78 小土豆焖香菇 / 四川罐焖肉 / 沙锅白菜炖豆腐
- 79 沙锅鱼头 / 沙锅山羊肉 / 川江红锅黄辣丁
- 80 锅仔羊排 / 锅仔全家福 / 锅仔干菜肥肠
- 81 锅仔金菇羊杂 / 锅仔香辣鸭脖 / 锅仔猪皮
- 82 锅仔牛尾 / 锅仔美人蛭 / 锅仔鱼鲜
- 83 老汤铁锅炖鱼头 / 铁锅豆腐 / 铁锅黑笋小牛肉
- 84 川椒咸鸡锅 / 素食养生锅 / 纸锅八珍菌
- 85 石锅烧鱼杂 / 石锅辣肥肠 / 蒜子牛蹄筋
- 86 石锅回头鱼 / 吊烧羊肉锅 / 石锅杏鲍菇
- 87 血旺茶树菇 / 五更肠旺 / 毛血旺
- 88 金针银丝煮肥牛 / 萝卜煲牛肉 / 水煮三国

<<好吃好做家常川菜300例>>

89 啤酒鸭 / 豆瓣鱼 / 水煮鱼

90 沸腾鱼 / 冷锅鱼 / 冷锅酸菜鱼片

第5章 招牌主食小吃点心

91 红椒炒饭 / 龙抄手

92 怪味凉面 / 铜井巷素面 / 樟茶蛋

93 牌坊面 / 四川薄饼 / 甜水面

94 酸辣面 / 肥肠米粉 / 酸辣粉

95 钟水饺 / 香熏豆腐干 / 麻辣腐皮丝

96 五香干丝 / 鸡豆花 / 担担面

97 果仁红薯泥 / 芙蓉银耳 / 酒酿汤圆

98 糖汁南瓜条 / 芝麻团 / 香糯饼

99 叶儿粑 / 冰汁豆花 / 赖汤圆

<<好吃好做家常川菜300例>>

章节摘录

版权页：插图：红油猪耳用料：熟卤猪耳朵、青椒、红椒、香菜、熟芝麻、葱丝、红油、酱油、白糖 做法：1.熟卤猪耳朵切丝；青椒、红椒去蒂、去子，洗净切丝；香菜洗净，切段。

2.猪耳朵丝、葱丝、青椒丝、红椒丝、香菜段放入大碗中，加红油、酱油、白糖、熟芝麻拌匀即成。
饮食一点通 猪耳含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

拌折耳根肚丝用料：猪肚头、折耳根头、精盐、鸡精、白糖、醋、料酒、葱段、酱油、辣椒油、香油 做法：1.猪肚头洗净，放入加了料酒和葱段的沸水锅煮熟，捞出凉凉，切丝；折耳根洗净，加精盐腌渍片刻。

2.猪肚丝、折耳根同放入碗中，加精盐、鸡精、酱油、醋、白糖、香油拌匀，装入盘内淋入辣椒油即成。

麻辣毛肚用料：毛肚、青笋、葱段、姜片、精盐、鸡精、花椒粉、辣椒油、香油 做法：1.毛肚洗净，切片；青笋去皮洗净，切片，加少许精盐腌渍10分钟；将精盐、鸡精、辣椒油、花椒粉，香油调匀成麻辣味汁。

2.锅内放清水，葱段、姜片烧沸，放入毛肚片氽至断生，捞出凉凉。

3.盘内放入青笋片，再放入毛肚，淋麻辣味汁，拌匀即成。

<<好吃好做家常川菜300例>>

编辑推荐

《好吃好做家常川菜300例》精心挑选了近300道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<好吃好做家常川菜300例>>

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>