

<<学做蔬菜6000例>>

图书基本信息

书名：<<学做蔬菜6000例>>

13位ISBN编号：9787535646163

10位ISBN编号：7535646166

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤 编

页数：352

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>

## <<学做蔬菜6000例>>

### 内容概要

精选1500道可口又营养的家常蔬菜。

名师教您用最普通的食材、最简单的烹调手法，做出最营养的美味。

叶菜类、花菜类、块根类、瓜果类、豆类菜、野菜类六大类完整齐备，任您选择。

拌、炒、焖、烧、蒸……各种烹调技法一应俱全，样样精彩。

全书品种齐全、操作性强，从制作方便入手，突出家常蔬菜的快捷、经济、营养与美味，满足全国各地美食爱好者的饮食需求。

大厨献招、专家点评，提点营养功效及适用人群，指导您和家人吃得更营养、更健康。

## <<学做蔬菜6000例>>

### 作者简介

国家领导人专职保健医生 著名医学科学家 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师  
1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。  
1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。  
1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院颁发政府特殊津贴。

<<学做蔬菜6000例>>

书籍目录

Pqrt 1 烹饪方法、厨房门介绍

拌

腌

卤

炒

熘

烧

焖

蒸

炸

炖

煮

煲

烩

凋萎蔬菜返鲜法

清除蔬菜残留农药的方法

芹菜保鲜法

炒青菜脆嫩法

怎样去除包菜的异味

做正宗的四川泡菜

汤太咸怎么补救

妙炒茄子

烹调美味西兰花

如何炒丝瓜不变色

巧去苦瓜苦味

使玉米水嫩鲜美的诀窍

贮存土豆的窍门

土豆丝变脆的妙招

贮存西红柿的窍门

巧切洋葱

切开的洋葱巧保鲜

Pqrt 叶类菜

白菜

香炒白菜

煲仔娃娃菜

白菜烧小丸子

芋儿大白菜

板栗煨白菜

枸杞大白菜

一品大白菜

娃娃菜蒸腊肉

高汤海味奶白菜

蒜末粉丝大白菜

粉丝酸菜蒸娃娃菜

豉椒蒸娃娃菜

<<学做蔬菜6000例>>

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜  
粉丝蒸大白菜  
蒜茸娃娃菜  
清蒸娃娃菜  
米椒蒸娃娃菜  
板栗扒白菜  
白菜粉条丸子汤  
白菜海带豆腐汤  
上汤白菜粉丝大豆腐  
白菜肉丝汤  
白菜虾仁  
白菜皮蛋汤  
鸡汁上汤白菜  
高汤娃娃菜  
包菜  
千层包菜  
珊瑚包菜  
西北拌菜  
拌时蔬  
炝炒包菜  
手撕包菜  
辣包菜  
烫包菜  
芝麻圆白菜  
辣爆包菜  
椒丝包菜  
泡椒炒包菜  
木耳炝包菜  
农家手撕包菜  
醋熘包菜  
糖醋包菜  
爆炒包菜  
包菜炒虾米  
包菜炒红椒  
兰州泡菜  
双椒泡菜  
家常泡菜  
菠菜  
菠菜花生米  
果仁菠菜  
花生拌菠菜  
五仁菠菜  
姜汁菠菜  
蒜泥菠菜  
芥末菠菜  
宝塔菠菜  
菠菜豆腐卷

<<学做蔬菜6000例>>

菠菜粉丝  
菠菜拌粉条  
芥末拌菠菜粉丝  
满口香  
蒜蓉菠菜  
陈醋菠菜花生仁  
菠菜拌花生仁  
芝麻花生仁拌菠菜  
菠菜拌核桃仁  
胡萝卜拌菠菜  
凉拌菠菜  
蛤蜊拌菠菜  
密制菠菜  
特色菠菜  
银耳菠菜  
野菇酱菠菜  
香辣菠菜  
炆炒菠菜  
菠菜炒鸡蛋  
皮蛋菠菜汤  
上汤菠菜  
小白菜  
黄豆拌小白菜  
肉末炒小白菜  
拆骨肉炒小白菜  
芝麻炒小白菜  
炆炒小白菜  
油渣小白菜  
木须小白菜  
辣炒小白菜  
针蘑炒小白菜  
滑子菇扒小白菜  
滑子菇小白菜炒丸子  
小白菜炆粉条  
小白菜烩豆腐  
小白菜炖芋头  
菜心  
蒜蓉广东菜心  
宝塔菜心  
盐水菜心  
白灼菜心  
白灼广东菜心  
红豆熘菜心  
菜心炒黄豆  
米椒广东菜心  
生炒菜心  
虾仁炒菜心

<<学做蔬菜6000例>>

蒜蓉蒸菜心  
梅菜蒸菜心  
笋菇菜心汤  
上汤菜心  
油麦菜  
碧绿满口脆  
酱拌油麦菜  
生拌油麦菜  
蒜蓉油麦菜  
生炆油麦菜  
炆拌油麦菜  
酸辣油麦菜  
麻酱油麦菜  
红油凤尾  
小炒油麦菜  
蒜香油麦菜  
清炒油麦菜  
辣炒油麦菜  
山药条炒油麦菜  
油菜  
油菜拌花生仁  
油菜香菇  
炆炒油菜  
清炒油菜  
腊八豆炒油菜  
土豆片烧油菜  
油菜炒脆笋  
油菜炒猪肝  
油菜炒虾仁  
油菜炒木耳  
豆腐皮炒油菜  
白果炒油菜  
香菇扒油菜  
双冬扒油菜  
百合扒油菜  
口蘑扒油菜  
竹荪扒菜胆  
香味牛方  
蒜香油菜  
虾米油菜玉米汤  
油菜黄豆汤  
上汤油菜

.....

Part 3 花菜类  
Part 4 块根类  
Part 5 瓜果类  
Part 6 豆类

<<学做蔬菜6000例>>

Part 7 野菜类



<<学做蔬菜6000例>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<学做蔬菜6000例>>

编辑推荐

《学做蔬菜6000例》编辑推荐：一网打尽天南地北各式美蔬菜。

<<学做蔬菜6000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>