第一图书网, tushu007.com

<<农家小灶家常菜>>

图书基本信息

书名：<<农家小灶家常菜>>

13位ISBN编号：9787535657947

10位ISBN编号：753565794X

出版时间：2013-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田

页数：160

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

第一图书网, tushu007.com

<<农家小灶家常菜>>

内容概要

精心细选400余款家常主食，包括饭、粥、面、馒头、花卷、饼、饺子等最常见、老百姓最喜欢的主食品种，用极其详细的制作过程指导您一步一步完成制作；400条养生知识问题，教你吃得更合理、更健康。
此外厨艺，本书更奉送让寻常美味扩大到极致的制作绝招，更教会您举一反三地学会更多主食的制作方法。
翻开本书，即使是新手，也能轻松做出花样百变的美味来

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。
1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历为经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长、第二届搜厨国际烹饪大赛评委、中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨·大师篇》。
擅长中国古代社会官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

第一图书网, tushu007.com

<<农家小灶家常菜>>

书籍目录

既营养又好吃的炒饭制作步骤
让粥既营养又美味的九大秘诀
吃面条的注意事项
焖煮面条有窍门
做包子的窍门
常见面点制作小窍门
Part 1
家常主食
辣白菜炒饭
地道扬州炒饭
韩式泡菜炒饭
马介休炒饭
彩蛋梅菜炒饭
辣炒饭
萝卜丝炒小米饭
腊味双丁炒饭
锦府炒饭
三文鱼炒饭
美味泡菜炒饭
日式炒饭
乡味泡菜炒饭
湘味蛋炒饭
扬州炒饭
芽菜肉丝炒饭
黑椒牛柳炒饭
豆芽炒饭
福建鲍鱼炒饭
酱油炒饭
菜粒豆豉鲮鱼炒饭
咖喱鸡丁炒饭
豌豆炒饭
梅肉鸡蛋饭
海鲜炒杂菜饭
马来炒饭
什锦海鲜炒饭
龙眼饭
酒米饭
紫米菠萝饭
菠萝海鲜饭
凤梨炒饭
咖喱海鲜凤梨炒饭
咖喱凤梨炒饭
泰式凤梨炒饭
菠萝饭
怪鲁饭

第一图书网, tushu007.com

咖喱炒饭
金素叉烧炒饭
开胃饭
泡菜炒饭
农家菜炒饭
会馆炒饭
扬州焖饭
泰皇海鲜炒饭
新岛特色炒饭
澳门酱卤鸡饭
辣白菜清曲酱炒饭
鳕鱼蛋包饭
干贝蛋炒饭
蛋包饭
比萨牛肉饭
牛腩饭
虾饭
鸡蛋盖饭
水果糯米饭
果味糯米饭
金香骨拼饭
鲍鱼捞饭
菠萝八宝饭
八宝饭
红枣八宝饭
金瓜八宝饭
果味龙眼八宝饭
蜜汁向日葵饭
海鲜烩饭
枸杞茉莉花粥
干酪枸杞粥
红枣甘草麦仁粥
胡萝卜菌菇粥
菠菜鸡茸粥
素菜粥
莴笋花生粥
竹荪笋丝粥
豆腐菠菜玉米粥
糙米土豆粥
南瓜粥
水果拌粥
八宝粥
鲜鱼燕麦粥
糙米地瓜粥
乳鸽山药羹
水果粥
三色圆红豆粥

第一图书网, tushu007.com

干贝蔬菜粥
胡萝卜腊味粥
糙米花生粥
豆粥
松子粥
鲍鱼粥
肉末青菜粥
扣肉枸杞粥
松仁糊
腊味粥
南瓜汤圆粥
皮蛋瘦肉粥
窝蛋牛肉粥
猪肝蔬菜粥
排骨粥
蚝豉菜干咸猪骨粥
鱼蓉瘦肉粥
大骨粥
羊肉虾米青菜粥
土豆煲羊肉粥
羊肉薏米萝卜粥
猪肝粥
羊肉鹌鹑蛋粥
海参淡菜粥
杏仁瑶柱鲍鱼粥
蟹粉羔蟹粥
海鲜粥
虾米花菜粥
鲈鱼花菜粥
海鲜砂锅粥
蟹柳虾仁粥
排骨玉米粥
咸蛋肉丝粥
银耳红枣莲子粥
红枣莲子补血羹
小米粥
枸杞南瓜大米粥
火龙果木瓜羹
木瓜甜粥
槐花大米粥
鹿茸大米粥
海南椰香粥
风味面
擀面皮
荞麦面手撕鸡
鸡丝凉面
鳝丝菠菜面

第一图书网, tushu007.com

鸡丝荞麦面
炝锅面
三色蔬菜面
豌豆面块
油泼面
碎肉拌面
蒜薹肉拌面
土豆丝拌面
西红柿鸡蛋拌面
豌豆杂酱面
新粤拌面
小炒肉拌面
油泼拉条子
西域羊排拌面
意大利粉沙律
干葱捞面
大黄鱼镶面
府城担仔面
葱香猪肉面
海鲜面
福建虾面汤
菠菜意大利面
鸡丝荠菜面
宽心面
香辣牛肉抻面
辣酱面
蛋黄意面
酸辣臊子面
蛤蜊意大利面
新疆拌面
北京炸酱面
茗荷荞麦凉面
凉拌面
真味凉卤面
真味臊子拉面
芥末拌面
肉末盖面
咖喱炒河粉
三丝炒米粉
南瓜炒米粉
带子拌菠菜粉
星洲炒米粉
海带粉丝
黑椒牛柳丝炒意粉
芥末火腿空心粉
绩溪炒粉丝
蕨根粉鹅肠

第一图书网, tushu007.com

美味蕨根粉
花生拌蕨粉
鸡蛋炒米粉
肉米炒粉皮
雪菜鸭丝粉
Part 2
风味面食
流沙燕麦包
燕麦奶黄包
莲蓉包
鲜虾香菜包
刺猬包
甘笋流沙包
老字号奶黄包
奶黄包
广式奶皇包
香醇奶皇包
流沙蛋黄包
蛋黄包
灌汤小笼包
南瓜包
翡翠酱肉包
美味奶皇包
五彩水晶包
冬菇酱肉包
胶东大包
黏豆包
岛城水煎包
水煎包
生煎菜肉包
芝麻小煎包
风味芝麻小煎包
香煎酱肉包
萝卜丝葱煎包
葱煎包子
上海生煎包
菜汁煎包
特色蔬菜包
蜜汁焗餐包
稻香金银馒头
金银馒头
燕麦馒头
甘笋螺旋馒头
炸金银小馒头
玉米面菜团
农家菜团
宫廷窝窝头

第一图书网, tushu007.com

虾酱小窝头
炸窝头
豆渣窝窝头
小枣窝头
玉米面窝头
燕麦葱花卷
燕麦杏仁卷
螺旋葱花卷
花生卷
葱花火腿卷
燕麦腊肠卷
金笋腊肠卷
脆皮豆沙饺
家乡咸水饺
鱼肉大葱饺
玉米水饺
牛肉水饺
蒸饺
麦黄三鲜饺
水晶虾饺
晶莹虾饺
酸菜水饺
山水虾饺皇
广式油煎饺
码头招牌煎饺
口磨煎饺
水晶鲅鱼饺
糯米烧卖
开心豆沙排
鱼片云吞菠菜
韭菜盒子
飘香韭菜盒子
东北韭菜盒子
老王家韭菜盒子
香炸韭菜盒子
鲜香葱油萝卜丝饼
芝麻萝卜丝饼
萝卜丝饼
萝卜丝煎饼
香脆萝卜丝煎饼
阿婆萝卜丝煎饼
广式葱油饼
火腿葱油饼
红薯饼
葱油饼
葱花饼
脆皮糖饼

第一图书网, tushu007.com

香炸红薯饼
鸡蛋葱花饼
家常葱花饼
鸡蛋饼
家常饼
老北京糊饼
青花玉米饼
时蔬摊饼
西葫芦煎饼
香葱鸡蛋饼
野菜煎饼
锅摊
小米锅摊
韭菜饼
家乡葱油饼
泡饼
盘丝饼
脆皮南瓜饼
南瓜小油香
粤式南瓜饼
特色南瓜饼
清香南瓜饼
田园南瓜饼
家常南瓜饼
南瓜饼
羊城南瓜饼
果酱南瓜饼
渝州南瓜饼
椰香南瓜饼
海港南瓜饼
脆皮薯蓉饼
火腿玉米饼
黄金油饭饼
米粒红萝卜饼
小香煎芝麻饼
喜饼一品寸骨
香麻翡翠饼
绿豆煎饼
芝麻煎饼
咸鱼大饼子
麻饼脆耳
土豆饼
芝麻土豆饼
香甜玉米饼
芝麻地瓜饼
芝麻红薯饼
香酥红薯饼

第一图书网, tushu007.com

软炸红薯饼
南国相思饼
牛肉焦饼
糯米饼
芝麻红薯煎饼
芝麻煎软饼
芝麻烧饼
葱油芝麻饼
芝麻香香饼
萝卜干煎蛋饼
香饽饽
阿香婆烧饼
馅饼
草帽饼
香麻大饼
芝麻黄金饼
黄金大饼
玉米烙
香甜玉米烙
香香玉米烙
京味葱花饼
美味家常饼
齐鲁手抓饼
香葱煎饼
凤黄球
油丝饼
手撕饼
特色手抓饼
手抓饼
草原手抓饼
广式手抓饼
印度抛饼
印度飞饼
麻酱烧饼
千层牛肉饼
三峡馍夹肉
肉饼
香菇卷肉饼
喜饼
温州鱼饼
葱油酥饼
香酥饼
蓟州肉饼
京东肉饼
山东肉饼
东北煎饼
湘式葱油饼

第一图书网, tushu007.com

日式肉末烧饼
猪头肉卷饼
香葱炸饼
刘罗锅芋饼
南瓜玉丝饼
清甜玉米饼
奶味玉米饼
杏仁玉米饼
肉松酥饼
玉米面饼
椰香玉米饼
东北玉米粒饼
玉米甜饼
黄金玉米饼
贴饼子
摊花
虾酱玉米饼
香芋瓜仁饼
黄金糕
黏饼

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 辣白菜炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群：男性 原料 米饭300克，辣白菜150克，鸡蛋1个，黄瓜片、熟芝麻各少许 调料 盐3克，辣椒粉、剁椒酱各适量 做法①米饭盛出待凉；辣白菜切细。
②油锅烧热，入辣白菜炒匀，倒入米饭炒至上色，调入调味料，翻炒均匀，盛入盘中。
③净锅注油烧热，打入鸡蛋煎至八成熟，盛在米饭上，撒上熟芝麻、黄瓜片即可。
东问 为什么女性在秋冬季节适合多吃白菜？
西答 秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。
白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，所以多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。
地道扬州炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 男性 原料米饭400克，金华火腿2根，鸡蛋150克，葱花35克 调料 盐、鸡精各3克，辣椒粉少许 做法 ①米饭放入热油锅中过油盛出备用；金华火腿切成细丁；鸡蛋打碎，加盐拌成蛋液。
②锅底留油烧热，倒入鸡蛋炒散，倒入米饭炒香，放入一部分火腿丁和葱花，用中火再炒1分钟。
③加盐、鸡精、辣椒粉调味，撒上余下的火腿丁即可。
东问 辣椒有防癌的食疗功效吗？
西答 辣椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。
韩式泡菜炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 女性 原料 米饭300克，韩式泡菜200克，红椒、柠檬片、生菜叶各少许 调料 盐3克，剁椒酱15克，酱油少许 做法①韩式泡菜切成细丝；红椒切圈，洗净；柠檬片分切成片，备用；生菜叶洗净，焯水后铺于盘中。
②油锅烧热，倒入米饭滑炒均匀，放入韩国泡菜，烹入酱油，炒至上色。
③加盐、剁椒酱调味，盛入盘中，撒上红椒、柠檬片即可。
东问 为什么食用柠檬能够防治肾结石？
西答 柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已成之结石也可被溶解掉。
马介休炒饭 养生功效 开胃消食 适宜人群 女性 原料 米饭350克，鸡蛋150克，青红椒丁、肉末各少许 调料 ：盐、胡椒粉、味精各适量 做法 ①鸡蛋打入碗中，加盐拌匀；肉末用味精腌渍一会儿。
②炒锅注油烧热，放入肉末炸香，倒入搅匀的鸡蛋炒散，倒入米饭、青红椒丁，翻炒均匀。
③加盐、胡椒粉调味即可。
东问 胡椒有何食疗功效？
西答 椒性温热，对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用，并可治疗风寒感冒；胡椒有防腐抑菌的作用，可解鱼虾肉毒。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

食有所依，补有所道，《主食健康吃法东问西答》是全民养生美食必备书，将美食与养生知识一网打尽，让美味与健康全面同步，让养生美食制作无忧。

第一图书网, tushu007.com

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