

<<特级厨师教你学做>>

图书基本信息

书名：<<特级厨师教你学做>>

13位ISBN编号：9787538013245

10位ISBN编号：7538013245

出版时间：2005-2

出版时间：内蒙古科技出版社

作者：吴生明

页数：391

字数：280000

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>

## <<特级厨师教你学做>>

### 内容概要

随着社会经济的发展和水平的提高，人们越来越关注自身的营养、健康问题，各种保健品、营养品备受青睐，人们都在想办法吃出健康来。

不过，我们每天吃得最多的不是那些花高价买来的保健品和营养品，而是不可缺少的一日三餐。现在我们不再为那“无米之炊”而担忧，而是为怎样才能吃得可口，怎样才能吃出健康而发愁。

那么，如何才能在日常饮食中，既能吃出健康，又能预防疾病呢？

为了解决家庭主厨遇到的这一难题，帮助大家从琳琅满目的家常菜中挑选出适合自己的营养好菜来，我们特意编著了这本书。

本书根据四季气候变化及不同季节人体所需的营养，在有针对性地介绍了几百道常吃、易做家常菜的原料配制、烹调方法的同时，还详述了每一道菜的特点、营养、功效等。

本书集科学性、实用性、知识性和全面性于一体，可满足大多数家庭的需要。

<<特级厨师教你学做>>

书籍目录

春季家常菜 珊瑚白菜 炆辣白菜 素油鸡 酸辣豆腐皮 宫爆墨鱼仔 素鸡烧胡萝卜 美味腐竹 鸡茸大白菜  
心 金丝虾丸 炖鸡白菜汤 火锅涮羊肉 干炸猪里脊 韩式烟肉 双丝翡翠卷 麻辣萝卜干 麻汁月牙白 炒  
桂花双泥 灵芝菇螺片 酱爆双丁 无锡肉排骨 朝鲜烤牛肉 醋烹鲫鱼 麻酱肉片 炒腰花 青椒炒腐竹 芹  
菜炒肉丝 家常黄花鱼 小葱拌豆腐 家常鲫鱼 粉蒸辣鲫鱼 金沙基尾虾 姜汁鸡块 土豆烧肉 红松豆腐  
韭菜炒海肠 锅炸豆腐 奶汤鲤鱼 油焖黄豆 黄豆肉皮冻 香煎银雪鱼 绍子青豆 海带炖鸡 鲜蘑桃仁 木  
樨肉 金丝蛤肉 糖醋熘鱼丁 酱爆芹黄 芹黄牛肉片 香菇芹菜 .....夏季家常菜秋季家常菜冬季家常菜  
附录：厨房用品的使用与维护窍门

## <<特级厨师教你学做>>

### 章节摘录

春季家常菜春季，阳光生发，气温转暖，万物生长。

人与自然相应，少阳之气亦春生。

所以饮食当固养初生之阳气。

因此春季的饮食调理应宜多食鸡、羊、猪肝等动物的肝脏及时令蔬菜。

以补气和血，补充营养。

珊瑚白菜原料：大白菜下半部1000克，姜丝、葱丝和冬菇丝各50克，干辣椒丝10克，胡萝卜丝50克，香油20克，盐10克，糖50克，白醋20克，味精3克。

制作：（1）大白菜洗净消毒，顺丝切成筷子粗细的条，用盐腌透挤干水，放入较大容器内。

（2）锅放火上，放入香油烧热，放入干辣椒丝、姜丝、葱丝煸出香味，放入冬菇丝煸熟，下入糖、盐、味精、白醋调好味，倒入容器内冷凉。

（3）胡萝卜丝用盐腌过后挤干水。

（4）将冷酸辣甜汁倒在白菜上，撒上胡萝卜丝，腌制六小时后即可食用。

物点：白菜脆嫩鲜香，咸辣酸甜俱全，为佐酒解腻佳肴。

营养：本菜总热量2800千焦；蛋白质18.3克；脂肪23.1，糖97.6克；含钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2及维生素C等其他微量元素。

炝辣白菜原料：大白菜1000克，干红辣椒15克，花生油30克，香油20克，盐18克，酱油7克，味精2克，白糖20克，料酒7克，葱花5克。

制作：（1）大白菜洗净斜切成大片，用盐腌一下，挤干水。

干红辣椒剪成节。

（2）锅火上，烧热，注入花生油、香油二合没，放入干红辣椒节，炸成茄皮色出香味时，放葱花，迅速放入白菜片，加入盐、酱油、味精、糖、料酒等调料，尝好味，淋入明油、香油，出锅即成。

物点：白菜脆辣香浓，为家常饭菜。

营养：本菜富含脂肪、糖类及钙、磷及维生素A。

老少皆宜。

## <<特级厨师教你学做>>

### 编辑推荐

《经典营养家常菜:特级厨师教你学做》为春夏秋冬健康营养家常菜谱，色香味形，特级厨师详细指导，爆炒熘蒸，道道经典，四季调理，享受美食。

<<特级厨师教你学做>>

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>