

<<营养家常菜1388>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜1388>>

13位ISBN编号：9787538162158

10位ISBN编号：7538162151

出版时间：2010-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：253

字数：200000

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>

<<营养家常菜1388>>

前言

民以食为天，可见吃在我们生活中占有多么重要的地位，但如果每天都重复相同的菜式，没有新的花样，没有新的口味，那么吃起来也是非常乏味的。

一日三餐除了解决温饱问题之外，还必须提升吃的品质。

然而家有男女老少，众口难调，有的人喜爱甜食，有的人无辣不欢。

如何让每一个家庭成员都合口味，吃得愉快，吃得尽兴，吃出营养，吃出健康，《营养家常菜1388》一书是您的最佳选择，更是您“营养生活”的幸福好帮手。

本书分为十个部分，介绍了当前非常流行的营养家常菜十种不同的口味，共计1000道菜肴的制作，并在其中加入了300多个健康营养方面的小贴士，88套科学的营养配餐。

所选菜式都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，为读者精心设计的菜品不仅口味独特，而且营养丰富、诱人食欲，非常方便快捷、简单易学。

本书聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。

全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜四性、七色、十味的科学配餐方法及当今流行的十种最佳口味的家常菜食方，是极具实用性、可操作性、知识性的厨房宝典，让您在满足一家老少胃口的同时，还能掌握许多的营养知识，同时还能让读者在紧张忙碌生活的同时，可以省时省力做出美味佳肴来，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣。

让您吃得好，吃得健康！

鲜爽香甜脆，酸辣成苦麻，十味营养家常菜，男女老少，众口不再难调。

大家不妨亲自动手来做一做。

用心感受每天一种新口味的不同快感。

<<营养家常菜1388>>

内容概要

《营养家常菜1388》介绍了最新的流行菜肴，这些菜都是根据现代人群的饮食结构和营养需要精心调配而成。

由专业厨师现场制作，并由专业摄影师实况拍摄，全书图片精美，设计精致，原则性的图文和丰富的实操实例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食理念。

<<营养家常菜1388>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。

曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐

书籍目录

第一章 鲜之味12 / 雪梨豆荚炒百合荷叶蒸鸡丝鳕鱼青椒回锅肉百花酿豆腐13 / 玉参焖鸭五鲜黄金糕双冬烧肉香菇烧豆腐14 / 草菇烧丝瓜红烧官燕海鲜拌白菜胡萝卜炆油菜15 / 牛奶煮鱼片海参鸡肉汤清香金针菇鲍鱼扒鱼翅16 / 海带豆仁汤甜椒丝瓜鲜香牡蛎南瓜海带肉汤17 / 冬笋牛肉丝山药炖猪血豆腐煮大肠牛肉丸蒸豆腐18 / 豆苗笋鸭西洋菜煲生鱼豆芽猪骨汤双冬炖鱼头19 / 海带丝蒸蛋芦笋蒸肉片豆苗烧冬笋粉蒸鳊片20 / 鲫鱼炖花菜香菇胡萝卜蒸包菜鲜炒菇笋榄菜虾仁蒸豆腐21 / 啤酒鲤鱼山药蒸黄瓜蒜蓉蒸丝瓜西红柿酿肉22 / 盐水套虾西芹百合炒墨鱼香菇烧白菜豆腐蛋羹23 / 魔芋豆腐煲鲫鱼鲜汤杂锅猪肚豆腐肉炒三丝24 / 冬笋烧豆苗木耳海米烧冬瓜豆腐丝瓜鲜虾仁茄子烧鱼片25 / 豆腐鸡肉丸子青豆烧鸡翅粉蒸竹筒鱼火腿胡萝卜烧菜花26 / 茄汁焖虾雪菜烧豆腐荸荠莲藕汤丝瓜煮咸蛋黄27 / 丝瓜姜丝烧海苔鱿鱼芋头汤脊骨菠菜汤草菇烧芦笋28 / 肉丸酿鸡蛋兔肉炖萝卜蘑菇冬笋尖豆腐炆蘑菇29 / 金针鲤鱼汤海米紫菜蛋汤三冬鲜汤毛豆煎蛋30 / 南瓜煨米汤鸡菠菜煮豆腐丸子鸡肉馅腐卷双冬烧菜心31 / 梅菜扣肉豆豉焖鲈鱼芋头排骨汤胡萝卜芦笋炒墨鱼32 / 蛤蜊鲫鱼汤金针菇煮鸡丝什锦米线鸡蓉鲜贝煮冬瓜球33 / 豆腐香菇肉末肉酿冬菇红蟹粉丝煲芦笋炒鲜贝34 / 笋片芋头海参汤木耳蘑菇杏仁羹雪菜炒冬笋排骨冬瓜汤35 / 韭菜炒干丝烧烩四宝家常虎皮蛋冷盘鸡肫36 / 皮蛋苋菜汤玉兰肉片椒盐八宝鸡蛋蒸肉饼第二章 爽之味38 / 双枣蒸香菇醋熘莴笋爽口拌菜百丝白菜卷39 / 油爆肚花西红柿煮鱼片果味瘦肉汤三鲜蒸丝瓜40 / 香橙汁炒排骨萝卜鱼肉汤火腿烘蛋美味牛肉汤41 / 菠菜黄豆汤小白菜土豆西红柿汤软滑香蛋红枣花生炖猪蹄42 / 腐乳五花肉胡萝卜豌豆鸡肝丸珍珠糯米丸豌豆草菇炒鱼丁43 / 煎牛里脊凉拌肚丝粉皮洋葱炒芦笋瓜皮芹菜炒鳊片冬笋炒西兰花44 / 苹果牛肉丝西芹菠萝炒火腿糖酥鲫鱼海带玉米笋炒鸡肉45 / 葱油煎鱼嘴煎卷筒笋丝红枣炒木耳果汁煎软鸭46 / 木耳拌黄瓜银鱼煎蛋卷香菇油面筋笋尖西红柿汤47 / 爽口酥鱼南瓜烧肉清烧菱角肉木耳烧鸭肝48 / 板栗红枣烧羊肉冬瓜烧猪肚番茄酱炒芦笋红烧鱼尾49 / 橘皮烧带鱼刀豆烧土豆焦炸泥鳅豆沙西瓜皮50 / 冬笋炒猪肝香菇烧猪脑髓口蘑烧萝卜青蒜烧豆腐51 / 菠萝拌鸭块酥海带香干粉丝拌菠菜木桶板栗烧鸡肉52 / 香油黄瓜鸡杂炒黄瓜莴笋拌粉皮芋头鱼肚汤53 / 卷心菜炒虾干桂花甜芋三丝生菜脆皮牛肉片54 / 萝卜煮花甲鸭蓉鱼肚香爆鸭肫兰豆炒卤鹅掌55 / 薏仁青瓜拌海蜇牛筋煮腊肉银耳豆腐汤56 / 洋葱烧海参辣烧鸡脆骨黄瓜拌海螺四季豆炒竹笋57 / 葱油海参片奶汤口蘑鱼肚蒜苗鸭片海米拌黄瓜58 / 腰片拌生菜黄瓜炒肉片绿豆芽炒红椒海米扒木耳菜59 / 白菜鱿鱼煲黄瓜拌耳丝姜汁胡萝卜豆角腐竹拌芹菜木耳60 / 冬瓜粒煮鸡肠青瓜西芹牛柳青椒胡萝卜熘花肫韭黄拌肚丝61 / 青瓜炒牛肚片素腰花蒸板栗瓠瓜炒肉胡萝卜红绿肚片62 / 双椒口蘑炒草菇笋片拌海螺豆酱烧冬瓜虾米烧豆腐第三章 香之味64 / 芦笋口蘑烧鸡香甜芋头葱香油饼荷叶蒸鸭65 / 锅香牛排莲香荷叶蒸鸡腿香辣土豆葱香土豆香煎平鱼66 / 蛋香蛤蜊荷香羊肉醋焖鸡三宝木耳辣鲈鱼67 / 肉香土豆饼葱姜蒸牛肉荷香蒸排骨香蒸花菜肉丸68 / 腐乳拌肉芦笋三素龙井蒸牛肉糯香甜枣69 / 油爆肝尖香甜面糕栗子观音排骨汤薯香炒蛋香煎春饼70 / 蒸小笼包香蒸茄条香酥排骨豆瓣牛肉蛋香鱿丝71 / 酱烧茄瓜煎串牛肉红烧带鱼芹黄鱼丝72 / 冬菜炒肉末香烤猪腰黑白芝麻烧豆干田螺啤酒鸭73 / 荷香粉蒸肉草菇蒸鸡酱香冬瓜泥香辣狗肉74 / 香糯排骨菇香鱼饺香煎芹饼枸杞茶汤炖鸡香汁肉末酿田螺75 / 酱酥桃仁葱爆兔肉串串香肉香炸牡蛎76 / 锅巴肉片香烤海螺香烤五花西兰花烧牛鞭香烤鳗鲡77 / 香包拉蛋卷芒果鸡丁炒饭香辣香肠香汁烧鱼皮五香松蓉烤78 / 鸡油烧冬菇洋葱炖排骨草莓烤鸭鱼香肉片铁观音烧牡蛎79 / 番茄酱炒鸡蛋香烤苹果荷香鲈鱼肉香酱烤墨鱼80 / 炒香三色菜酒香扒扇贝蛋包鸽肉菜丁辣酱烤兔肉81 / 姜烧魔芋葱油肉饼白菜烧肥肠咖喱香鸡82 / 茉莉花炒鸡片煲瓦块鸡肉丁焖豌豆鸡肉煎饼83 / 黄瓜炒肉片橘皮鸡丝香炸羊肝山椒啤酒兔84 / 红薯炒牛肉冬笋1只羊肉香烤牛肉奶汁扒鸡香甜糯米藕片85 / 鲤鱼包羊肉香爆散蛋生菜猪尾香肉炖猪肘86 / 雪菜笋肠蛋炒鱼肉香味茄片菠菜拌兔肉第四章 甜之味88 / 八宝果饭糖汁糯米莲藕姜汁撞奶凤城炒牛奶89 / 草莓酸奶蛋糕百合莲子红豆沙拌腐丁红皮挂霜丸子90 / 香菜炖鲫鱼冬瓜蓉雪蛤甜羹百合蒸南瓜鲜甜大虾91 / 酒香猪手香甜山药奶油核桃冻拔丝苹果92 / 扒丝银杏片一品寿桃啤酒鸡翅蜜汁金枣93 / 蜜汁肥桃拔丝空心小枣蜜汁牛肉珠联璧合94 / 酸甜萝卜丝空心玲珑丸香甜山药料银耳椰奶盅95 / 白糖拌山药蜜汁元宝白果雪蛤映林蛙蜜汁梨丸96 / 串串蒜香五果冰淇淋糖醋汁猪蹄燕窝围虾97 / 双味地瓜百合汤圆冰糖莲子薏米竹参甜汤98 / 桂花红薯粥虾胶葛粉球糯米芝麻团酒酿小元宵99 / 美味烧鹅菊蜜芝麻排骨龙眼肉丸果味蒸猪肘100 / 荔枝鸡爪汤蜜汁红芋苹果煮牛肉陈皮红豆沙101 / 鲜虾肉丸面包夹火腿蛋清鲜奶干贝八卦太

<<营养家常菜1388>>

极山药102 / 枣米核桃糊拔丝山药蜜饯藕羹双糖五花肉103 / 海南椰子盅红梨煎鹅肝煮五果丁陈皮八宝汤104 / 豆皮寿司猕猴桃煮柳橙糖醋茄饼豆沙包105 / 萝卜烧鸡肉酱香鱼头汤肉末镶冬瓜莲子红豆酿银瓜106 / 糖炒鸡蛋枸杞枣归山药汤竹笙银耳汤酸甜黄瓜107 / 美味肉冻枸杞阿胶粳米粥鸡腿茄子煲西红柿鸡蛋甜汤108 / 酒酿甜藕片甜果西瓜丁玉米胡萝卜烧青豆三红糯米粥109 / 拔丝藕块桃梨焖牛肉素炒什锦胡萝卜焖牛腩110 / 又烧里脊香炸土豆饼粉丝牛筋煲柠檬汁豆腐111 / 凉拌鸭梨丝土豆胡萝卜炖牛腩芹菜松子菜花汁牛肉空心菜112 / 萝卜炖蜜糖花生芝麻挂土豆糖椒四季豆糖拌腰果第五章 脆之味114 / 爽脆嫩虾脆炸海带脆炸鳝条爆炸鱿圈115 / 菠萝烧鸡丁冬瓜夹火腿脆炸田鸡葱香脆鳝香浓脆饼116 / 琥珀桃仁煎南瓜烙糯米南瓜饼葱香脆鸡肝锅巴肉片117 / 香菇春卷香麻翡翠饼黄豆海带饼香炸鸡肝118 / 青瓜炒双鱿片干炸肉段脆炸蛎黄干炸腰花香脆里脊花119 / 面包田鸡干炸肉丸炸芝麻鱼片香脆芋头焦炸肥肠120 / 蛋白炸鲍鱼酥炸山药脆丝炒里脊香辣野苘蒿121 / 腐皮鲫鱼香芋鸡排炸金丝椒盐墨鱼丸122 / 酥骨鲫鱼金针菇春卷香煎兰花冬笋炸藿香123 / 烧镶贻贝如意金条茄子乳酪夹牙签芹香肉片美味鸡蛋卷124 / 紫菜鳕鱼酥银鱼拌花生荸荠淮山虾肉丸虾皮牛柳125 / 烧煮狮子头干炸鸡块灌汤鱼肚酥炸荔枝球126 / 芝麻拌芹菜虾片鲜贝黄金三文鱼卷软炸鸽肉127 / 软炸银鱼芝麻沙丁鱼风味烤泥鳅夹心莲藕怪味鲮鱼丸128 / 海参虾肉蛋饼辣香脆豆腐香柠脆鸭椒盐凉瓜129 / 大白菜炒木耳西红柿肉蓉脆锅E豆沙蛋黄酥萝卜丝酥饼130 / 椒盐鸡肝香脆麻花酥炸鸡翅酸甜脆鸭131 / 香酥带子南荠黄瓜炒肉片椒脆鸡蛋咸鲜虾仁132 / 香酥鸭骨香脆皮刺参苹果鹌鹑腰果鸡丁香脆花生米133 / 煨酥鲫鱼炸香脆皮鸡香酥鸡腿松脆饭锅巴134 / 甜脆花生香酥冬瓜脆炸仙人掌软酥肘子135 / 酱香鳗鱼酥香蹄筋香煎南瓜酥炸羊肉136 / 炸萝卜丸子.....第六章 酸之味第七章 辣之味第八章 咸之味第九章 苦之味第十章 麻之味

<<营养家常菜1388>>

章节摘录

插图：魔芋豆腐煲材料配制魔芋200克，豆腐300克，高汤200克，葱花10克.精盐5克，味精5克，香油30克，花生油100克。

操作步骤1.魔芋洗净，切成块；豆腐切成块。

2.汤锅置火上，放入花生油烧。

至七成热。

倒入高汤、豆腐、魔芋烧沸。

3.加入葱花、精盐、味精、香油再烧沸即成。

鲫鱼鲜汤材料配制鲫鱼1条，姜5克，葱5克，淀粉25克，精盐6克，白糖3克。

花生油100克.猪油100克，红枣2枚，水发黑木耳10克。

操作步骤1.鲫鱼宰杀清洗干净，抹上一层淀粉；姜切片。

葱切段；红枣、水发黑木耳洗净。

2.锅内放油烧热，下姜煸香，放入鱼煎至两面呈金黄色时加入适量开水煮。

3.待汤烧开后，放入姜块、黑木耳、葱段和白糖、红枣煮约几分钟，调入精盐。

用文火炖10分钟即可。

杂锅猪肚豆腐材料配制豆腐300克，猪肚150克，水发海参75克，鱿鱼100克，香菇20克，火腿38克，青豆15克，玉米笋50克。

精盐20克，味精10克，湿淀粉5克，高汤、香油各适量。

操作步骤1.将豆腐、猪肚、海参、鱿鱼、玉米笋、香菇与火腿分别洗净，切片，再用热水氽烫一下，捞出备用。

2.高汤入锅烧热，豆腐放入锅内。

待高汤滚时，将豆腐铲出装盘。

3.汤汁留锅，放入猪肚、海参、鱿鱼、香菇、火腿、青豆、玉米笋，先用大火煮。

然后改小火炖煮10分钟，再用精盐、味精调味，湿淀粉勾芡，将香油淋在豆腐上即成。

<<营养家常菜1388>>

编辑推荐

《营养家常菜1388》：美食专家精心为您挑选1000道营养家常菜，300多个口味贴士，88套科学的营养配餐。

名师亲手教您做不同口味的家常菜，营养健康，常伴一生！

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>