第一图书网, tushu007.com

<<南北美食1388>>

图书基本信息

书名：<<南北美食1388>>

13位ISBN编号：9787538162172

10位ISBN编号：7538162178

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：255

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

第一图书网, tushu007.com

前言

对待吃，向来有两种态度，一是“吃好”。
另一是“好吃”。
“吃好”，不仅仅是吃饱，要吃出营养，能够满足人的生理需要。
“好吃”是讲究食物的味道，是一种享受，属于精神层面上的需求。
随着时代的进步、发展，生活水平的提高，我们说“吃”已不仅是简单的填饱肚子，还更多地承载了对口味、形色、营养俱佳的各种健康美食的追求。
而在日常饮食生活中，如何让家常菜吃出味道、吃出健康、吃出花样，已成为饮食需求的主要方向，越来越多的人希望在家就能轻松地做出既美味可口又营养丰富的家常菜。
为此，我们经过认真挑选，精心策划编写了这本《南北美食1388》，从美食的营养健康角度出发为您提供实际的指导。
《南北美食1388》紧抓时下家庭饮食的动脉，为满足广大家庭实际需要而精心编写，精选各地多种特色家常美食逾1000道，为您呈现了一桌各种风味的美味佳肴。
全书根据家常食物的类型进行分类，菜品分为畜肉、禽肉、水产、豆蛋类、蔬果、主食小吃类六个部分，读者可根据需要任意挑选。
书中详细讲解每道菜的做法，并从实用入手加入了与之相关的营养知识和烹饪窍门，令您在享受美食的同时，还能掌握烹调技艺，并收获健康。
本书作为一本实用性很强的家庭生活美食读本，菜品图片专门聘请厨师、摄影师制作和拍摄，在编辑制作中力求做到内容丰富且通俗易懂，设计精美，图文并茂，更加突出即用即查即学和操作简单的特点。
民以食为天，只要善于学习，勤于实践，即便日常在家中，同样可以品尝到各类美味佳肴。
读这本书，让美食、营养、健康常伴您的生活。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《南北美食1388》紧抓家庭饮食的动脉，精选南北家常美食1000道，全书根据家常食物的类型进行分类，把菜品分为豆畜肉、禽肉、水产、豆蛋类、蔬果、主食小吃类六个部分，并从实用入手体贴地加入了与之相关的营养知识和烹饪窍门，让您的家常菜也能吃出味道、吃出健康、吃出花样。

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

<<南北美食1388>>

书籍目录

第一章 可口畜肉篇 蒜泥白肉 梅香蒸肉 湘味红烧肉 京酱肉丝 尖椒削骨肉 香菜爆里脊 蚂蚁上树 糖醋肉段 荷包里脊 莴笋白肉 黄花枸杞肉饼 子姜炒肉丝 豆香肉卷 双色香炒肉 香辣小炒肉 炸肉串 蚝油白菜肉丝 铁板回锅肉 木耳炒肉 肉烩火腿冬瓜卷 回锅肉 红椒酿肉 黄瓜爆肉丁 葱爆肉片 茼蒿肉丝 蚝油肉片焖茄子 青蒜炒五花肉 什锦肉丁 香炸里脊串 京味酱爆肉 鲍汁猪肉酿银萝 桂花猪肉 鱼香肉片 香麻蛋肉卷 鲜酱肉丝 菜花炒肉片 泡菜炒肉末 苦瓜烧肉 甜椒肉丝 咸蛋蒸肉饼 云南小瓜炒肉 茭香肉丝 水煮肉片 青椒炒肉丝 黄瓜熘丸子 黄瓜酿肉 金钱肉 菱角烧肉 芥蓝香肠 洋葱叉烧 豆角炖肉 红烧猪尾 茼蒿炒腊肉 干豆角炒腊肉 苦瓜炒腊肉 藜蒿炒腊肉 蒜薹腊肉 烟笋腊肉 莴笋腊肉 湘味小排 椒盐猪排 豉椒蒸腊肉 竹筒粉蒸排骨 芳香排骨 双色烧排骨 莲藕木耳焖排骨 闽醉排骨 洋葱猪排 鲜茄生炒骨 板栗烧排骨 糯香排骨 葱烧猪蹄 木瓜煲猪脚 花生大枣炖猪蹄 酱猪蹄 红腰豆焖猪手 糖醋排骨 红枣煨肘 豆豉辣椒炒油渣 雪梨肘棒 火腿炖肘子 三色爆肚片 浇汁四喜丸 芝麻肉丸 红烧狮子头 油爆肚尖 莲子拌猪肚 桂花猪肚 香辣肚丝 韭香猪血 熘肝尖 香辣捞猪血 小白菜浸猪红 鱼香肝片 苦瓜炒猪肝 韭香猪肝 绿菠猪肝 三色炒肝片 油菜拌猪肝 油爆肝尖 酸甜猪肝 椒麻猪肝 双椒爆腰花 西红柿炒猪肝 猪肝丸子 ……第二章 飘香禽肉篇第三章 鲜味水产篇第四章 营养豆蛋篇第五章 七色蔬果篇第六章 喷香主食篇

章节摘录

插图：黄瓜烛花肉丁材料配制黄瓜150克。
猪瘦肉250克，干辣椒20克，甜面酱10克。
鲜汤50克，白糖、干淀粉、料酒、葱末各5克，姜末2克，湿淀粉、食盐、味精各3克，鸡蛋清1个，酱油2克，熟猪油100克。
操作步骤1.将黄瓜洗净，削去两头，平剖成两半，切成1厘米长的菱形块；猪肉洗净，切成1厘米见方的丁，装碗，加鸡蛋清、酱油、干淀粉抓拌均匀上浆；干辣椒洗净切段。
2.锅中放油烧至六成热，放入肉丁滑炒至刚熟时。
倒入漏勺沥油。
3.炒锅内留少许油，放入葱末、姜末、干辣椒炒出香味，再放入黄瓜丁、料酒、甜面酱、鲜汤、白糖、食盐、味精炒匀，下湿淀粉勾芡，淋入少许熟猪油。
倒入肉丁，翻炒均匀即可。
葱爆肉片材料配制猪瘦肉200克，葱白50克。
植物油75克，香油、辣酱、食盐、味精、香醋、酱油、花椒粉、白糖、姜丝适量。
操作步骤1.猪瘦肉洗净切片，用辣酱和少许熟油拌匀；葱白切条。
2.炒锅放油用旺火烧热，下入肉片炒散，待有六成熟时将葱条、姜丝入锅急炒几下。
依次加入香醋、酱油、白糖、花椒粉、食盐、味精、香油，翻炒至入味即可。
茼蒿肉丝材料配制茼蒿200克，猪瘦肉150克，植物油10克，高汤50毫升，酱油、料酒、食盐、味精、姜丝、葱段、淀粉适量。
操作步骤1.猪肉洗净切丝，用少许酱油、料酒、淀粉拌匀后腌一下。
下入热油中过油炒至变色后出锅滤油备用。
2.茼蒿洗净，切成段，入沸水焯一下后沥干水分。
3.起锅放油，下姜、葱炒香，下茼蒿翻炒片刻，加入肉丝、高汤，烧开后放入料酒、味精和食盐调味，最后勾薄芡即可。
营养特色茼蒿与猪肉同炒可提高维生素的利用率，营养互补，有降血压、安神补脑、消食开胃、润肠通便的作用。
配餐提示茼蒿可促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，被称为铁、钙的补充剂。
本菜十分适宜脑力工作者、食欲不佳、营养不良的人和高血压、便秘患者食用，也是儿童和贫血患者的佳蔬。

编辑推荐

《南北美食1388》：专业厨师精心为您挑选1000道南北风味家常菜，300多种南北美食的营养特色及配餐提示，88个实用烹饪小窍门。
名师教您做可口、营养的南北家常美食，南北美食，轻松尽享。

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