

<<大众菜精选1888例>>

图书基本信息

书名：<<大众菜精选1888例>>

13位ISBN编号：9787538440713

10位ISBN编号：7538440712

出版时间：2009-1

出版时间：健康生活编委会 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：健康生活编委会

页数：323

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>

## <<大众菜精选1888例>>

### 前言

中国有着非常醇厚的饮食文化，不同的地域、风情铸就了中国的风味饮食。

作为一名中国的烹饪人，我一直为我国丰富的饮食底蕴而感到骄傲，与此同时，也让我更加热衷于我国的烹饪事业。

这本《大众菜精选1888例》以服务于百姓家常烹饪为宗旨，收容了我国不同风味特色的大众家常菜，并提出了营养搭配的科学饮食指导。

三大检索形式秉承了吉科版菜谱的服务于读者的出版风格，详尽的步骤说明，让您一看就懂，一学就会。

在此，衷心地向广大读者推荐这本书，愿读者朋友能通过本书的介绍，真正“吃”出美味，吃出营养，吃出幸福，吃出健康来。

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁：时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。

一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！

用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这本书中，你能找到中国最具特色的美味家常菜品，中国八大菜系的精选菜品也被列为其中。

相信这本菜谱一定能为你的生活增色，为你的健康加分。

## <<大众菜精选1888例>>

### 内容概要

以服务于百姓家常烹饪为宗旨，收容了我国不同风味特色的大众家常菜，并提出了营养搭配的科学饮食指导。

三大检索形式秉承了吉科版菜谱的服务于读者的出版风格，详尽的步骤说明，让您一看就懂，一学就会。

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。

一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这《大众菜精选1888例》中，你能找到中国最具特色的美味家常菜品，中国八大菜系的精选菜品也被列为其中。

相信这本菜谱一定能为你的生活增色，为你的健康加分。

## &lt;&lt;大众菜精选1888例&gt;&gt;

## 书籍目录

本书使用说明超级好用的三大检索功能功能1：菜品主要原料分类检索功能2：菜品八大菜系分类检索功能3：菜品营养搭配分类检索食材的初加工洗的门道切好，才能易于烹饪第一章 畜肉类茭白肉片 / 肉丝炒土豆 / 酸菜粉丝炒肉姜味三丝肉 / 炒三鲜肉 / 清炒肉片生爆盐煎肉 / 桂花肉 / 鲁式炒肉麻辣肉片 / 酥脆油肉 / 冬菜肉丁合川肉片 / 肉丝炒三丝 / 青椒炒肉丝酱肉丝 / 胡萝卜炒肉丝 / 醋烹肉片海带丝炒肉 / 丝瓜肉片 / 糟熠肉片花二肉丁 / 莲藕炒肉片 / 花椒肉苦瓜炒肉片 / 烧四宝 / 干炸丸子酱爆肉丁 / 黄瓜爆肉丁 / 番茄肉片炸葱卷 / 南煎丸子 / 锅煽香肠锅贴鸡蛋 / 炒肉榨菜丝 / 姜丝肉炸烹肉段 / 鲜笋栗子肉 / 山楂肉条橙汁猪柳卷 / 家爆酱瓜 / 栗子焖猪肉百叶蒸肉 / 木鱼苦瓜墩 / 菜心面筋煲扒三鲜 / 白肉沾蒜泥 / 百花酒焖肉板栗红烧肉 / 传统熠肉段 / 川香回锅肉椒雪肉片 / 焦熠里脊 / 京味酱爆肉辣子肉丁 / 荔芋扣肉煲 / 梅菜扣香肉梅菜蒸肉饼 / 南乳扣肉 / 芥菜炒里脊丝青豆炒肉丝 / 烧蒸扣肉 / 双烤肉水果肉 / 水浒肉 / 四喜丸子酥炸春花肉 / 糖醋里脊 / 糖醋肉段香辣肉丝 / 香炸丸子 / 鱼香碎滑肉炸灌汤丸子 / 辣炒肉皮 / 生炒蒜薹肉蛋黄蒸肉 / 腊肉大蒜 / 回锅腊肉香味腊肉 / 干菜焖脯肉 / 干豆角海带焖肉无水蘑菇红烧肉 / 豆酱卷心菜 / 静思肉圆鲜菇榨菜蒸五花肉 / 腐乳扣肉 / 芋头粉蒸肉菜心狮子头 / 莲藕红烧肉 / 绍兴卤肉酒卤东坡肉 / 粉蒸莲藕 / 粉蒸肉干菜焖脯肉 / 什锦炒里脊 / 肉丁烩豆腐蚝油肉片 / 芥菜里脊肉片 / 五香柳肉宫保肉丁 / 软炸里脊 / 风味鱼香肉丝京爆里脊 / 爆猪里脊肉 / 滑熠里脊京味酱爆肉 / 锅包肉 / 回锅肉糖醋咕咕肉 / 生炒排骨 / 双豆茶香排骨双竹焖排骨 / 茶树菇焖排骨 / 梅菜蒸排胃薯粉蒸小排骨 / 蒜酱焖大肉排 / 果味排胃芸豆冬笋焖仔排 / 叉烧排骨 / 香草排骨宫烧嫩排骨 / 酱烧小排骨 / 辣味芝麻骨红薯蒸排骨 / 生爨小排豆豉煲 / 醉姜猪盛丝瓜烧猪蹄 / 锅煽酥手 / 鱼香红酥手土豆烧猪尾 / 红烧猪尾煲 / 豉辣猪耳酸甜舌尖 / 茶香猪心 / 八宝辣子腰松油爆双花 / 双椒爆腰花 / 益补腰花麻酱腰花 / 芥麦爽猪腰 / 爆两样炒猪大肠 / 扒肥肠白菜 / 炒猪肝黄瓜炒猪肝 / 椒麻猪肝 / 青蒜炒肚片咖喱肚丝 / 三色爆肚片 / 烂蒜麻辣肚乌克兰牛肉 / 鱼香牛肉丝 / 煎串肉白汁牛肉 / 干炒牛河 / 青蒜炒腊牛肉蚝油牛肉丝 / 牛肉丝炒粉 / 干煸牛肉丝家常烤牛肉 / 豆腐扒牛肉 / 家常牛肉粒凉瓜炒牛肉 / 家常煸牛肉 / 萝卜烧牛肉慈菇焖牛肉 / 松仁汉堡牛扒 / 芝麻牛肉蛋皮牛肉卷 / 灯影牛肉 / 多味牛肉丸蚝油牛爽肉 / 五彩牛柳丝 / 芥蓝牛肉丝瓜嫩肉丸 / 沙茶牛肉 / 扒牛肉条萝卜酒酿烧牛腩 / 大蒜烧牛腩 / 杭椒牛柳百合牛柳 / 茄汁排叉牛柳 / 芹菜扒牛柳大蒜烧蹄筋 / 散烩蹄筋 / 麻辣牛筋麻香牛肉干 / 铁板沙茶牛柳 / 炒杂烩蚝油牛肉 / 煎牛排 / 洋葱烩牛里脊豆酥牛肉粉丝 / 豆干牛肉丝 / 干邑辣汁牛扒咖喱牛肉干 / 葱香牛扒 / 豉椒牛肉生菜牛肉 / 豆豉牛肉 / 熠胸口牛肉扒白菜心 / 番茄烧牛肉 / 炒牛肝肚片草菇烧密豆 / 炒牛肚丝 / 油淋金针百叶锅烧羊肉 / 板栗红枣烧羊肉 / 羊肉茄夹孜然羊肉 / 桂花羊肉 / 辣炒羊肉丝京酱羊肉丝 / 虾仁羊肉丝 / 炸烹羊肉羊肉熏酱茄 / 辣味羊肉煲 / 腐竹羊肉煲红桥羊肉 / 红松羊肉 / 滑炒羊肉黄焖羊肉 / 家常爆羊肉 / 酱爆里脊丁汤泡羊肉 / 葱爆羊肉 / 麻辣羊肉丁手把羊肉 / 芫爆羊肚 / 油爆羊肚韭菜炒羊肝 / 熠炒羊肝 / 麻辣羊肝羊肝炒菠菜 / 红焖羊排 / 红柿炖羊排蒜仔焖羊排 / 香菇扒羊肉 / 滋补羊排椒盐羊排 / 葱烧羊蹄 / 红扒羊蹄干炸腰片 / 葱油羊腰片 / 糖醋羊舌第二章 禽肉类咖喱鸡块 / 椒麻鸡片 / 香滑鸡球麦香鸡丁 / 酱爆鸡丁 / 米花鸡丁银芽炒鸡丝 / 芽姜炒鸡片 / 宫保鸡丁茄汁鸡球 / 韭黄鸡丝 / 鱼香鸡芫爆鸡片 / 蚝油鸡脯 / 川味鸡末果汁鸡块 / 熠鸡丁 / 酸姜炒鸡片冬笋三黄鸡 / 炒辣子鸡块 / 葱油鸡当红炸仔鸡 / 德州扒鸡 / 冬菇蒸滑鸡干烹仔鸡 / 荷叶粉蒸鸡 / 红扒鸡黄酒醉鸡 / 黄焖鸡块 / 姜汁热窝鸡酱爆熏鸡 / 酱油嫩鸡 / 口水鸡麻油鸡 / 油泼鸡 / 炸蚕蛹鸡菊花鸡丝 / 椒香粒粒脆 / 兰豆米椒鸡脆骨鸡丝蕨菜 / 油淋仔鸡 / 油爆鸡丁锅烧鸡 / 辣椒炒鸡丁 / 爆全鸡宫爆鸡丁 / 鸡丝扒豆苗 / 香蒜焖鸡肉海参焖笋鸡 / 双花焖鸡肉 / 鸡丝炒蕨菜土鸡焖冬瓜 / 木耳烧鸡块 / 香葱蒸鸡苦瓜焖鸡煲 / 红参白切鸡 / 湘庵子鸡左公鸡 / 家味鸡里蹦 / 雪菜毛豆鸡丁茯苓牡丹鸡 / 酒香大盘鸡 / 松子鸡芒果脆皮鸡 / 盐焗鸡 / 芥末手撕鸡葱油白切鸡 / 东安子鸡 / 白切葡汁鸡麻辣土豆鸡 / 梅汁脆皮鸡 / 盐酥鸡块糟卤油鸡 / 麻酱棒棒鸡 / 香酥鸡腿辣子鸡丁 / 小煎鸡 / 嫩芽爆鸡丁菠菜辣汁鸡 / 腐乳茄子鸡 / 花雕春鸡文昌鸡 / 油淋庄鸡 / 梅菜卤鸡香麻鸡丝万年青 / 香草烤鸡 / 家常盐焗鸡印式烤鸡 / 家常鸡腿豆腐 / 家味嘟嘟鸡冰糖油鸡 / 三宝蒸鸡 / 可乐焖鸡腿香酥鸡翅 / 烤鸡翅 / 香茅鸡翅椒盐鸡翅 / 生煎鸡翼 / 栗子鸡翅豉香鸡翅 / 甜酸棒棒鸡 / 时蔬鸡骨酱油泡肾球 / 鱼香鸡肝 / 葱油鸡肝熠菊花肫 / 炒鸡冠 / X0酱爆凤冠姜糖鸡脖 / 卤胗肝 / 琥珀凤爪白汁凤爪 / 淋卤鸡心花 / 香卤鸡爪虾卤凤脚 / 煎鸭脯 / 干煸豆豉鸭全爆鸭 / 鸭肚爆 / 酱爆熏鸭丝鸭蓉玉米 / 鸭蓉虾仁 /

<<大众菜精选1888例>>

芫爆鸭条 鸭片爆肚仁 / 油烹雏鸭 / 油爆鸭丁 鸭蓉鱼肚 / 滑香豆豉鸭 / 油爆鸭球 鸭丁腰果 / 鸭蓉白菜 / 鸭蓉豆腐 鸭蓉菜花 / 银芽炒鸭丝 / 鸭火二丁 松仁炒鸭松 / 酱爆核桃鸭脯丁 / 虎头鸭丁 芥菜炒鸭片 / 奶油明治鸭 / 面包炒鸭片 腐皮鸭片 / 云腿鸭牛柳 / 鸭片鱿鱼卷 茉莉鸭片 / 韭黄鸭丝 / 炒鸭柳 干椒鸭丁 / 姜丝鸭条 / 鸭丝烹掐菜 骨香鸭片 / 锅贴鸭 / 梅子鸭 葵花鸭子 / 魔芋烧鸭 / 鲜柠啤酒鸭 八宝酿鸭 / 猪肝香鸭煲 / 五香酱鸭 酱爆油豆腐鸭片 / 茶薰腌鸭 / 芫爆肫花 炒笔鸭舌 / 锦绣莲藕炒鸭掌 / 东山鸭头 第三章 水产类第四章 蔬菜类第五章 豆蛋类第六章 水果类

<<大众菜精选1888例>>

章节摘录

插图：

## <<大众菜精选1888例>>

### 编辑推荐

《大众菜精选1888例》有3种超级实用的快速检索目录，1.主料分类检索目录，2.八大菜系检索目录，3.营养搭配检索目录。

是不怕水，不怕油，不怕撕的厨房实用书。

精心编写1000例营养美味的大众菜，全面提供800道菜品均衡营养搭配方案，附赠家庭80种厨房冰箱 & 食物收纳技巧挂图，超级实用8大菜系快速检索目录功能。

<<大众菜精选1888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>