

<<饭粥面圣经>>

图书基本信息

书名：<<饭粥面圣经>>

13位ISBN编号：9787538871227

10位ISBN编号：7538871225

出版时间：2012-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田

页数：319

字数：250000

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>

<<饭粥面圣经>>

内容概要

638道风味饭粥面做法大搜罗，经典与家常的中式、日式、韩式、西式风味尽在其中，材料易取、技法易学、风味独特，让人尽享口福。

不需要昂贵花费，不需要大费周折，只要你用心挖掘，一道道好吃又精致的饭粥面就能轻松做出。

百变搭配，营养均衡，天天品尝不一般的滋味！

全彩图片、超精美板式，让你尽情领略秀色可餐饭粥面美食，做得赏心悦目。

<<饭粥面圣经>>

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。

<<饭粥面圣经>>

书籍目录

Part1饭粥面常识

如何科学吃米饭

巧食米饭，健康食疗

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

对症食疗，宜选择最佳煮粥

材料

常吃面条益处多

吃面条的注意事项

制作面条的小窍门

Part2 精致米饭

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

锦府炒饭

三文鱼炒饭

腊味双丁炒饭

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

梅肉鸡蛋饭

豆芽炒饭

福建鲍鱼炒饭

酱油炒饭

咖喱鸡丁炒饭

豌豆炒饭

菜粒豆豉鲮鱼炒饭

海鲜炒杂菜饭

马来炒饭

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

<<饭粥面圣经>>

什锦海鲜炒饭
咖喱炒饭
黑椒牛柳炒饭
开胃饭
金素叉烧炒饭
泡菜炒饭
农家菜炒饭
会馆炒饭
新岛特色炒饭
扬州焖饭
泰皇海鲜炒饭
澳门酱卤鸡饭
鳕鱼蛋包饭
虾饭
干贝蛋炒饭
辣白菜清曲酱炒饭
小鱼干蔬菜炒饭
大骨汤盖饭
原盅腊味饭
潮阳农家饭
贻贝饭
海鲜饭
叉烧油鸡饭
意式金枪鱼拌饭
澳悦咖喱鸡饭
咖喱鸡饭
咖喱牛腩饭
盐焗鸡饭
蛋包饭
比萨牛肉饭
牛腩饭
鸡蛋盖饭
鲍鱼捞饭
烤羊排饭
鱿鱼拌饭
鳗鱼商务套餐
黄金火腿拌饭
鳗鱼盖饭
拌饭
八宝拌饭
海南鸡饭
金牌烧鹅饭
咖喱牛腩蛋包饭
蛋香牛柳烩饭
黄豆芽杂菜盖饭
土豆咖喱鸡饭
麻婆肥牛蛋包饭

<<饭粥面圣经>>

泡菜粉丝盖饭
米兰小牛排沙司蛋包饭
桑巴金针菇肥牛蛋包饭
紫菜包饭
风味泡饭
当头蟹饭
叉烧双拼饭
日式咖喱饭
参巴酱芦笋饭
红烧牛腩饭
辣椒牛肉饭
麻婆豆腐牛肉饭
梅菜扣肉饭
果味糯米饭
咖喱鸡肉饭
水果糯米饭
金香骨拼饭
八宝饭
菠萝八宝饭
龙眼饭
红枣八宝饭
金瓜八宝饭
酒米饭
蜜汁向日葵
果味龙眼八宝饭
水晶八宝饭
糕蟹八宝饭
豆沙糯米饭
蜜汁焖饭
宅门八宝饭
广式腊味煲仔饭
腊味煲仔饭
鳗鱼拌饭
油煎八宝饭
凤梨蒸饭
皇上王腊味煲仔饭
锅仔豉汁煲仔饭
乡村锅巴饭
蕃茄肉酱烤蛋饭
豉汁排骨饭
荷叶腊味笼子饭
红酒炖鸡匹萨饭
红烧鸡腿饭
孜然羊肉饭
辣子鸡煲仔饭
鸡肉石锅拌饭
石锅饭

<<饭粥面圣经>>

石锅拌饭
牛肉石锅拌饭
腊味煲饭
腊肠煲仔饭
腊肉煲仔饭
豉汁排骨煲仔饭
窝蛋牛肉煲仔饭
腊肉腊肠煲仔饭
日式海鲜锅仔饭
咸鱼腊味煲仔饭
澳门叉烧饭
澳门烧肉饭
澳门泡饭
麦门冬牡蛎烩饭
香港腊味煲仔饭
生晒腊味煲仔饭
傣家牛柳饭
湖南炒饭
老干妈酱炒饭
龙家一品桶饭
木桶酱油炒饭
木桶菠萝饭
炸酱炒饭
紫菜皮包饭
葡国鸡皇焗饭
翡翠蛋包饭
综合蔬菜蛋包饭
红袍镇粮仓
糯米蒸南瓜
鸡蛋包饭
紫米菠萝饭
海鲜烩饭
海鲜盖饭
香烤鳗鱼饭
开片鱼定食
鳗鱼饭定食
鳗鱼饭
秋刀鱼定食
炸猪排定食
炸猪排咖喱饭定食
荷香滑鸡饭
全素石锅拌饭
农家红薯饭
茶树菇捞饭
农家芋仔饭
叉烧蛋炒饭
八宝高纤饭

<<饭粥面圣经>>

人参果米饭
营养蛋炒饭
牛排盖饭
彩色饭团
海鲜炖饭
贝母蒸梨饭
蛤蜊牛奶饭
彩色虾仁饭
青海苔手抓饭
三鲜烩饭
意式酿鱿筒饭
菠菜五花肉饭卷
胡萝卜小鱼干饭团
Part3 养生粥品
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
干贝蔬菜粥
山药黑芝麻粥
肉末青菜粥
糙米花生粥
豆粥
松子粥
鲍鱼粥
南瓜汤圆粥
松仁糊
黑芝麻粥
蔬菜奶酪粥
胡萝卜腊味粥
扣肉枸杞粥
腊味粥
玉米蛋花粥
皮蛋瘦肉粥
枸杞猪肝粥
窝蛋牛肉粥

<<饭粥面圣经>>

猪肝蔬菜粥
蚝豉菜干咸猪骨粥
鱼蓉瘦肉粥
大骨粥
排骨粥
白菜丝粉肠粥
山药鸡肉粥
瑶柱鸡丝粥
乌骨鸡粥
驰名鸭舌粥
鹿茸粥
鸡丝粥
羊肉萝卜粥
荔湾艇仔粥
羊肉虾米青菜粥
土豆煲羊肉粥
羊肉薏米萝卜粥
猪肝粥
羊肉鹌蛋粥
羊肉豌豆粥
鸡肉枸杞萝卜粥
红枣羊肉糯米粥
鸡丝虾粥
皮蛋火腿鸡肉粥
香菇鸡肉砂锅粥
鸡肉香菇干贝粥
香菇鸡肉包菜粥
鸡肉芹菜芝麻粥
香菇煲鸡翅粥
枸杞煲鸡粥
鸡心红枣粥
香菇鸡翅粥
乌鸡糯米粥
枸杞莲子乌鸡粥
核桃乌鸡粥
家常鸡腿粥
洋葱鸡腿粥
香菇鸡腿粥
鸡翅大虾香菇粥
蛋黄鸡肝粥
山药人参鸡粥
鸡肝虾仁粥
三鲜粥
海带鸭肉枸杞粥
鸡心香菇粥
鸭肉枸杞冬瓜粥
干贝鸭粥

<<饭粥面圣经>>

红枣鸭肉粥
香菇鹅肉糯米粥
海参鸡片粥
鸭肉白菜花生粥
海南椰香粥
杏仁瑶柱鲍鱼粥
海参淡菜粥
瘦肉香菇粥
鲜蚝芹菜粥
泥猛鱼陈皮粥
猪肉鱿鱼虾粥
马蹄海蜇粥
鳕鱼蘑菇粥
鳕鱼花生猪骨粥
鳕鱼粥
蟹粉羔蟹粥
海鲜粥
菊花鱼片粥
虾米花菜粥
虾皮菠菜枸杞粥
鲈鱼花菜粥
鱼片鲜虾粥
香葱虾米粥
海鲜砂锅粥
虾皮粥
虾肉粥
蟹肉香菜粥
生滚花蟹粥
红枣带鱼粥
墨鱼粥
蚝仔粥
菜脯干鱿米羹
田鸡粥
龙凤海鲜砂锅粥
特色海鲜粥
海味鲜粥
大蒜鱼片粥
麦仁银鱼粥
淡菜粥
奶汁鲑鱼炖粥
鱼末豆腐粥
海参蚝仔粥
龟肉糯米粥
生滚黄鳝粥
蟹柳虾仁粥
鲜鱼虾球粥
京味养生粥

<<饭粥面圣经>>

排骨玉米粥
薏米豌豆粥
贡梨粥
麦片蛋花粥
桂圆百合粥
地瓜粥
五色大米粥
葡萄干果粥
双豆大米粥
双豆麦片粥
玉米红豆薏米粥
花生银耳粥
花生核桃芝麻粥
核桃益智粥
咸蛋肉丝粥
牛奶红枣豌豆粥
玉米浆鸡蛋羹
白粥(浓)
莲枣淮山粥
香蕉粥
玉米碎肉粥
绿豆仁粥
四季豆粥
豌豆豆腐粥
红枣小米粥
红枣百合莲子羹
黑米花生粥
美容养颜粥
面糊粥
糯米南瓜粥
瑶柱白果粥
养生八宝粥
木瓜银耳羹
莲子红枣糯米粥
冰糖玉米粥
玉米渣子粥
板栗枸杞粥
冰山圣女
冰糖南瓜粥
银耳红枣莲子粥
小米粥
枸杞南瓜大米粥
红枣莲子补血羹
火龙果木瓜羹
西瓜玉米羹
木瓜小米粥
南瓜枸杞粥

<<饭粥面圣经>>

木瓜甜粥
木瓜冰糖粥
清热养颜粥
山药红枣薏米羹
山楂莲子冰粥
西瓜解暑粥
一品甜粥
覆盆子米粥
党参红枣糯米粥
红枣首乌芝麻粥
柏子仁大米粥
大米神曲粥
枸杞茉莉花粥
干酪枸杞粥
红枣甘草麦仁粥
槐花大米粥
鹿茸大米粥
桂圆参须粥
枣参茯苓粥
姜杞大米粥
茅根冰糖粥
茉莉花玉米粥
Part4 风味面
韩式冷面
韩式荞麦面
烩面
韩式炒面
黄豆芽炒面
风味面
擀面皮
红烧伊面
火腿炒公仔面
三丝炒筱面
荞麦面手撕鸡
鸡丝凉面
鳝丝菠菜面
鸡丝荞麦面
炆锅面
三色蔬菜面
豌豆面块
油泼面
苔蘑羊肉浇油面
牛肉荞麦面
碎肉拌面
土豆丝拌面
蒜薹肉拌面
西红柿鸡蛋拌面

<<饭粥面圣经>>

豉油豆芽炒面
干烧伊面
豌豆杂酱面
新粤拌面
小炒肉拌面
山药三色冷面
黑芝麻牛奶面
意大利番茄肉酱面
海鲜意大利面
炒螺丝面配虾肉奶油汁
香蒜意大利面
焗烤香橙意大利面
泰式炒面
油泼拉条子
炒面
火腿伊面
西红柿鸡蛋面
西域羊排拌面
意大利粉沙律
干葱捞面
喜面
金针牛肉面
葱香五花肉拌面
蛋皮炒面
大黄鱼镶面
干烧鲳鱼镶荞麦面
担担面
葱油拌面
府城担仔面
打卤面
韩式味噌拉面
骨汤拉面
葱香猪肉面
鲜肉汤面
生菜鸡丝面
福建虾面汤
客家米苔目
府城拉面定食
韩式温面
海鲜面
菠菜意大利面
什锦菠菜面
鸡汁菌味汤面
蜂蜜魔芋面
虾仁通心面
鲜笋面
牛肉火锅面

<<饭粥面圣经>>

南瓜泥焗千层面
浇头锅盖面
素鸡炒菠汁面
火腿鸡蛋炒面
鸡丝芥菜面
牛肉炒面
炒酸枣仁面
豆干肉酱面
干烧意面
宽心面
花色汤面
辣酱面
冷茶面
兰州牛肉拉面
冷面
冷中华面
奶油海鲜面
老北京炸酱面
牛肉泡菜炒面
千层冷面
凉面
麻辣牛肉抻面
双花盖面
明洞冷面
牛肉黄瓜冷面
牛肉面
四川担担面
泡菜辣面火锅
肉末凉拌面
七彩两面黄
蛋黄意面
特色牛肉面
蓉城担担面
香辣牛肉抻面
酸辣臊子面
山城担担面
小炒拌面
海鲜炒乌冬
虾仁海鲜两面黄
鱼丸汤面
冷素面
油泼扯面
雪菜肉面
原汁牛腩汤面
皖南焖面
雪菜黄鱼面
鲜蔬炒面

<<饭粥面圣经>>

什锦炒面
烧鹅米粉
雪菜酱蛋汤面
火腿豆芽炒面
炒乌龙面
鲜蚝意大利面
台式炒面
干拌油面
猪大肠炒手擀面
银芽冬菇炒蛋面
卤水素鸡炒菠汁面
热干面
干拌面
酸菜牛肉凉面
凉拌通心面
什锦拌面
肉丝炒面
老乡炒筱面
猪扒拌菠汁面
鲑鱼意大利面
西安拌面
芥末凉面
韩式凉面
炸酱凉面
三色凉面
黄花鲜菇河粉
真味臊子拉面
蛤蜊意大利面
新疆拌面
北京炸酱面
姜葱捞鸡蛋面
鲑鱼面线
小鱼丝瓜面线
火腿鸡丝面
素凉面
云吞水饺捞面
巴盟面筋
茗荷荞麦凉面
凉拌面
开洋葱油拌面
真味凉卤面
京都炸酱拉面
鲜虾云吞面
海参虾仁面
香菇西红柿面
牛肉拉面
什锦猫耳朵

<<饭粥面圣经>>

长寿面
猪手烩手擀面
猪蹄面
猪蹄拉面
肉羹面线
蚝仔大肠面线
蒸蛋乌龙面
猪肉蔬菜面
虾仁菠菜面
红烧牛肉面
香辣担担面
红烧排骨面
真味荞麦面
乌龙面
三鲜面
酸汤浆水面
炖鸡面
家常杂酱面
红烧肉兰州拉面
红烧牛腩面
鸡肉手擀面
番茄猪肝菠菜面
奶油蘑菇汁大虾宽面
台湾卤面
虾爆鳝面
猪腿笋片氽面
真味炸酱拉面
豌豆肥肠面
彩色面
芥末火腿空心粉
芥末拌面
黑椒牛柳丝炒意粉
肉末盖面
意大利肉酱面
咖喱炒河粉
三丝炒米粉
三丝炒意粉
南瓜炒米粉
兰苞粉丝
蜜汁叉烧蒸肠粉
蒸粉肠
素肠粉
油条蒸肠粉
油条肠粉
吉隆坡肉骨茶河粉
成都凉粉
香炒粉丝

<<饭粥面圣经>>

干炒牛河
蕨根粉鹅肠
绩溪炒粉丝
长沙炒粉
洋葱炒河粉
牛肉炒河粉
金湘玉飘香粉丝
牛肉河粉
鸡蛋河粉
花生拌蕨粉
美味蕨根粉
酸辣蕨根粉
九寨蕨根粉
酸辣紫薯粉
风味蕨根粉
川味蕨根粉
凉拌蕨根粉
肥肠粉
酸辣粉条
酸辣蕨粉
大拉皮
巴渝香凉粉
川香凉粉
怪味凉粉
东北大拉皮
大拌拉皮
凉皮
秦镇米面皮
川拌凉粉
东北拉皮
龙和大拉皮
酸辣粉
炒米粉
秦镇米皮
蛋炒米粉
蛋面炒牛肉
豆芽米粉
川味拉皮
泡菜炒粉条
辣椒茄子拌意大利粉
过桥米线
金汤肥牛水晶粉
鸡蛋炒米粉
西红柿肉酱通心粉
肉米炒粉皮
海带粉丝
带子拌菠菜粉

<<饭粥面圣经>>

星洲炒米粉
香妃鸡汤米粉
火鸭丝汤米粉
雪菜鸭丝

<<饭粥面圣经>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<饭粥面圣经>>

编辑推荐

《饭粥面圣经》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<饭粥面圣经>>

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>