

<<百吃不厌的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百吃不厌的家常菜>>

13位ISBN编号：9787538875287

10位ISBN编号：753887528X

出版时间：2013-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 主编

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>

## <<百吃不厌的家常菜>>

### 内容概要

本书精选600道滋味一绝、百吃不厌的家传好菜，尽管选材都是极为普通的家常食材，却能在名厨的精心演绎之下变幻出鲜、香、麻、辣等各式风味。

## <<百吃不厌的家常菜>>

### 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，学历为经济管理本科，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》。

擅长中国古代社会官府保健菜，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。

## &lt;&lt;百吃不厌的家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1烹饪常识 美味凉菜怎样“拌”010 炒菜的诀窍011 食用豆制品有讲究012 食用肉类必知要点014 海鲜的烹饪及食用注意事项015 PART2凉拌菜 八宝菠菜018 果仁菠菜018 拌蕨菜018 拌荷兰豆018 葱油香芹019 葱油莴笋019 葱油西芹019 酸椒拌蚕豆019 醋泡樱桃萝卜020 鲜椒水萝卜020 凉拌萝卜丝020 拌金针菇020 芥蓝拌黄豆021 芥菜叶拌豆腐皮021 柠檬藕片021 辣拌黄豆芽021 蒜香海带茎022 风味三丝022 拌海带丝022 爽口海带茎022 醋泡花生米023 煮花生米023 香干花生米023 爽口花生023 菠菜老醋花生024 麻辣香干024 千层豆腐皮024 香辣豆腐皮024 糯米红枣025 辣拌土豆丝025 冰脆淮山片025 凉拌竹笋尖025 鲜橙醉雪梨026 酒酿黄豆026 泡椒银芽026 辣拌黄瓜026 沪式小黄瓜027 芹菜拌腐竹027 芥蓝拌核桃仁027 玉米芥蓝拌杏仁027 爽口芥蓝028 尖椒拌口蘑028 巧拌三丝028 海苔冻肉028 大刀耳片029 芝麻拌猪耳029 黄瓜拌猪耳029 葱辣猪耳029 糟香肚尖030 香芹拌肚丝030 冷水猪肚030 红油肚丝030 红油洋葱肚丝031 卤水肠头031 拌腊瘦肉031 老干妈拌猪肝031 红油口条032 蒜泥白肉032 老醋泡肉032 醋泡腰花032 云片脆肉033 镇江肴肉033 蒜汁猪脸033 陕北肘子033 夫妻肺片034 大蒜炆牛肚034 风味麻辣牛肉034 麻辣牛展034 蒜味牛蹄筋035 湘卤牛肉035 白切羊肉035 姜汁羊肉035 水晶羊肉036 葱拌羊肚036 鸡丝凉片036 广东白切鸡036 山椒鸡胗拌毛豆037 香辣卤鸭舌037 芥末鸭掌037 卤水鸭舌037 香辣鸭胗038 凉拌海蜇038 凉拌海蜇萝卜丝038 汤泡海蜇头038 PART3蔬菜 百合菠萝炒凉瓜040 土豆丝粉条040 芦笋百合炒瓜果040 田园小炒040 嫩番茄炒辣椒041 黄瓜木耳炒百合041 莴笋炒木耳041 手撕包菜041 蒜蓉蒸葫芦042 清炒西蓝花042 沙姜菠菜042 长豆角炒茄子042 黄瓜炒淮山043 鸡油丝瓜043 清炒苦瓜043 虎皮杭椒043 榄菜四季豆044 西芹百合044 蒜蓉荷兰豆044 清炒泥蒿044 嫩春三笋045 芥蓝豆腐045 炆白菜卷045 翠玉蔬菜汤045 老醋花生米046 四宝西蓝花046 湘式煮丝瓜046 老油条丝瓜046 甜蜜四宝047 浏阳烟笋047 拔丝淮山047 地三鲜047 剁椒茄子048 剁椒蒸芋儿048 南乳炒莲藕048 泡椒藕丝048 红豆玉米葡萄干049 奶油地瓜条049 清炖南瓜汤049 木瓜炒银芽049 干煸四季豆050 丝瓜滑子菇050 双椒腐竹050 西蓝花四宝蒸南瓜050 农家烧冬瓜051 蜜汁南瓜051 蒜蓉粉丝蒸娃娃菜051 剁椒白菜051 香菜萝卜052 糖醋萝卜052 冬瓜桂笋素肉汤052 荷兰豆金针菇052 PART4菌豆蛋类 滑子菇小白菜054 鸡汁菌王054 西蓝花炆草菇054 草菇青瓜054 面筋炒双菇055 双菇扒上海青055 香菇煨蹄筋055 鲍汁扣三菇055 鲜茶树菇炒肉丝056 蚝汁扒群菇056 蚝油鸡腿菇056 茶树菇煎酿四季豆056 健康三宝057 玉米烧香菇057 红油金针菇057 鲜肉末滑子菇057 腊肉滑草菇058 大葱爆木耳058 上海青扒豆腐058 腐皮青菜058 浓汤荷塘豆腐059 皮蛋凉豆腐059 香椿拌豆腐059 过桥豆腐059 丝瓜豆腐汤060 虾仁豆腐羹060 豆腐箱子060 豆豉炒豆腐干060 青蒜烧豆腐061 家乡卤豆干061 德字香干061 四宝豆腐煲061 麻婆豆腐062 开心豆腐062 韭菜炒香干062 百花酿日本豆腐062 菠菜炒鸡蛋063 尖椒红肠炒鸡蛋063 鳕鱼蛋包饭063 虾仁炒蛋063 大酱焖蛋064 剁椒荷包蛋064 蛋包番茄064 滑子菇炒鸡蛋064 木耳炒鸡蛋065 三鲜水炒蛋065 时蔬煎蛋065 三鲜蒸滑蛋065 文蛤蒸鸡蛋066 三色蒸水蛋066 鱼香鹌鹑蛋066 鸽蛋扒海参066 PART5肉类 五花肉烧冬瓜068 板栗红烧肉068 腐乳肉068 千层肉068 雪里蕻榄菜肉末069 滑炒里脊丝069 金勾肉筋069 蒜苗小炒肉069 焦熘肉片070 蒜苗小炒肉070 老家小炒肉070 肉丝雪里蕻炒年糕070 自制肉炒茶树菇071 大白菜粉丝盐煎肉071 锦绣菌菇炒肉丝071 豆香炒肉皮071 干豆角蒸五花肉072 炆锅红烧肉072 肉末豆角072 红烧狮子头072 酸甜里脊073 排骨鹌鹑蛋073 酱香迷踪骨073 陕北酱骨头073 美果蒜香骨074 百叶烧排骨074 芳香排骨074 风味脆骨074 瘦肉土豆条075 豉汁南瓜蒸排骨075 京味焖排骨075 韭菜炒肝尖075 酱烧猪蹄076 年糕炒腊肉076 开胃猪蹄076 腊味蒸猪肝076 腰花炒腊肉077 小炒肚丝077 山椒腰花077 腊肉炒干豆角077 滑子菇炒肉丝078 杭椒洋葱烧肉078 咕噜肉078 小土豆烧肉078 榨菜肉丝079 泡菜回锅肉079 酸豆角肉末079 大头菜炒肉丁079 醉肚尖080 醉腰花080 夹香一品茄080 排骨鸡块土豆糕080 南瓜豉汁蒸排骨081 农家蒸腊排骨081 蒜香排骨081 土豆烧排骨081 家乡酱排骨082 蜜汁排骨082 泡豇豆排骨082 咸烧白082 香菇狮子头083 养颜美容蹄083 菌香蹄花083 招牌香辣蹄花083 火爆腰花084 菱蒿炒腊肉084 小炒腊猪脸084 尖椒云腿084 扒肘子085 姜葱炒猪肝085 同安封肉085 周庄酥排085 韭菜腰花086 香爆腰花086 尖椒爆腊肉086 家常蹄筋086 腊味合蒸087 萝卜炖大骨汤087 猪骨煲奶白菜087 五子下水汤087 泡椒肥肠088 鱼香排骨088 爆腰花088 淮杞牛肉汤088 铁板牛肉089 芹菜炒牛肉丝089 黄花菜炒牛肉089 陈皮牛肉089 牛肉粒炒饵块090 飘香牛肉090 韭菜黄豆炒牛肉090 翡翠牛肉粒090 麦香牛肉091 小炒带皮黄牛肉091 清炖牛肉091 泡椒烧牛肉091 土豆烧牛肉092 小炒黄牛肉092 刀切茶树菇爆牛柳092 川府牛腩092 开胃双椒牛腩093 芋头烧牛腩093 土豆酱焖牛腩093 鲜笋烧牛腩093 大蒜

## &lt;&lt;百吃不厌的家常菜&gt;&gt;

小枣焖牛腩094 小土豆烧牛腩094 小炒金牛筋094 川香肚丝094 萝卜干炒肚丝095 香菜余牛肉丸095 大白菜红油煮牛肉095 小米椒姜汁牛肉095 脆脆香牛肉096 杭椒牛肉丝096 锦绣牛肉丝096 泡椒牛肉096 秘制牛肉097 酒香牛肉097 肥牛烧黑木耳097 蜀香小炒黄牛肉097 松仁牛肉粒098 枸杞山药牛肉汤098 豉酱滑牛肉丝098 香芹炒牛肉098 蒜薹炒牛肉099 酸菜萝卜炒牛肉099 豆豉牛柳099 土豆黑椒牛柳粒099 四季豆烧牛腩100 小炒鲜牛肚100 干豆角炒牛肚100 香辣炒牛尾100 椒香肥牛101 红椒姜汁牛肉101 土坛筒笋牛肉101 老汤炖牛肉101 青豆牛肉粒102 口口香牛柳102 怪味牛肉102 泡椒牛肚102 牛柳炒蒜薹103 金汤肥牛103 手折蒜薹牛柳103 小毛葱烧牛柳103 浓汤蘑菇煨牛丸104 白萝卜牛肉汤104 白萝卜炖牛肉104 山药枸杞牛肉汤104 牛肉丸105 杭椒牛柳105 泡椒脆肚105 椒香牛骨髓105 番茄牛腩106 尖椒牛肉丝106 白菜炒羊肉106 醋泼羊头肉106 干椒孜然羊肉107 香辣啤酒羊肉107 泼辣羊肉107 蛋炒羊肉107 烩羊杂108 板栗焖羊肉108 洋葱爆羊肉108 孜然羊肉108 炒羊肚109 干锅羊肉109 锅仔羊杂109 锅仔醋烧羊肉109 双椒爆羊肉110 干煸羊肚110 辣子羊排110 芹菜羊肉110 双椒炒羊肉111 泡椒羊杂111 小炒黑山羊肉111 葱爆羊肉111 干锅羊排112 干锅黑山羊肉112 干锅烧羊柳112 红焖羊肉百家菜112 锅仔菠菜羊肉丸子113 浓汤羊肉烩馓子113 当归羊肉汤113 宫保鸡丁113 五彩鸡丝114 柠檬鸡块114 家常小炒鸡114 风味手撕鸡114 农家鸡节骨115 花椒烧鸡翅115 百果香辣鸡翅115 麻辣凤爪115 兰豆福果鸡脆116 红焖家鸡116 板栗烧鸡翅116 钵钵鸡116 咸菜炒沙斑鸡117 鸿运鸡脆骨117 金牌蒜香翅117 泡椒鸡掌117 香葱鸡胗118 白椒鸡胗118 鸡胗黄瓜钱118 芝麻鸡柳118 美极掌中宝119 香辣鸡脆骨119 麦香小鸡腿119 樟茶乳鸽119 藕丁鸡脆骨120 腊鸡烧竹笋120 小炒鸡三样120 板栗辣子鸡120 腰果鸡丁121 泉水鸡121 杭椒鸭舌121 酱烧鸭舌121 魔芋烩鸭翅122 一品鞭花烩鸭掌122 迷你鸭掌122 蒜苗拌鸭片122 干锅焖神仙鸭123 黔江鸭杂123 干锅啤酒鸭123 干锅鸭胗123 韭菜酸豆角炒鸽肫124 板栗扣鸭124 香汤软烧鸭124 洋葱爆鸭心124 苦笋粉鸭掌125 小炒鲜鸭片125 酸姜烩鸭胗花125 碧绿扣鸭四宝125 干锅腊鸭舌126 干锅口味鸭126 锅仔韭菜鸭血126 鸭肉炖魔芋126 黄金鸭盏127 冬瓜薏米煲老鸭127 风味鸭血127 姜母鸭127 莲藕酱香鸭128 蒜薹炒鸭片128 鹅肉土豆汤128 茯苓煲乳鸽128 PART6水产海鲜 雪菜蒸黄鱼130 红烧大黄鱼130 清蒸桂鱼130 鱼丸蒸鲈鱼130 豆腐蒸黄鱼131 豆腐鲈鱼131 葱香武昌鱼131 清蒸草鱼131 清蒸黄鱼132 红烧黄花鱼132 功夫鲈鱼132 清蒸武昌鱼132 木瓜炒墨鱼片133 家常黄花鱼133 鲜百合生鱼片133 小葱黄花鱼133 干煸鱿鱼须134 家常烧带鱼134 韭菜鱿鱼134 剁椒蒸鱼尾134 清蒸鲈鱼135 烧汁带鱼135 酸辣鱿鱼卷135 香糟带鱼135 泡椒鳝段136 双椒蒸鱼头136 芹菜煎带鱼136 西芹腰果银鳕鱼136 香煎银鳕鱼137 墨鱼炒鸡片137 豉香蒸腊鱼137 砂锅鱼头豆腐137 红烧墨鱼仔138 剁椒鱼头138 麻辣鱼块138 酸菜鱼138 豌豆萝卜炒虾139 椒盐虾139 碧绿鲜虾球139 翡翠虾仁139 白灼虾140 蒜蓉虾干蒸娃娃菜140 苦瓜虾仁140 鲜蚕豆炒虾肉140 青红椒炒虾仁141 翡翠木瓜爆虾球141 银杏明虾球141 白菜炒明虾141 蹄筋烧海参142 泡椒烧梅花参142 银杏爆瑶柱142 川椒霸王蟹142 咖喱炒蟹143 泡椒小炒蟹143 金牌口味蟹143 泡菜炒梭子蟹143 清炒蛤蜊144 辣炒花蛤144 芹菜炒蛤蜊肉144 银芽烩蛤蜊144 香糟田螺145 蟹柳白菜卷145 爆炒蛭子145 蒜蓉蒸扇贝145 鸿运福寿螺146 大葱爆双花146 海鲜爆甜豆146 芙蓉一口鲜146 家常海参147 芦荟蛤蜊汤147 姜丝鲜鱼汤147 枸杞田鸡汤147 冬瓜蛤蜊汤148 杏仁苹果生鱼汤148 海鲜疙瘩汤148 冰糖玻璃虾148 PART7家常主食 金瓜饭150 八宝饭150 香芋饭150 玫瑰八宝饭150 西式炒饭151 印尼炒饭151 海鲜炒饭151 西湖炒饭151 柏仁玉米饭152 鱼香肉丝盖饭152 姜香牛肉饭152 咸蛋四宝饭152 油鸡腿饭153 墨鱼粥153 虾肉粥153 蟹肉蛋花粥153 枸杞猪肝粥154 白菜丝粉肠粥154 大蒜鱼片粥154 山药糯米粥154 莲枣淮山粥155 玉米浆鸡蛋羹155 花生粥155 猪肝粳米粥155 生滚黄鳝粥156 党参百合粥156 真味臊子拉面156 担担面156 京都炸酱拉面157 炸酱凉面157 肉丝炒面157 酸汤浆水面157 川味花卷158 葱花火腿卷158 腊肠卷158 花生卷158 灌汤小笼包159 蟹粉小笼包159 虾仁菜肉包159 香煎素菜包159 椒盐饼160 葱油饼160 双色馒头160 金银馒头160

## &lt;&lt;百吃不厌的家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：食用肉类必知要点 肉类是我们在日常食物中获得蛋白质和能量的重要来源。我们在吃肉的时候也要多了解一些和健康有关的知识，尽量减少可能产生的危害。

1.肉类的最佳食用量 按照合理的饮食标准，成年人每天平均需要动物蛋白质44~45克。

这些蛋白质除了从肉类中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。

成年人每天最好在午餐时吃一次肉菜，食用量以200克左右为宜。

再在早餐或晚餐时补充点鸡蛋和牛奶，就完全可以满足身体一天对动物蛋白的需要了。

2.三类食物要少吃 腌制食物。

其含有硝酸盐，腌制不透更甚。

在肠道细菌的作用下，可还原为有毒的亚硝酸盐，它们在一定条件下与胺结合成为致癌性极强的亚硝酸胺类化合物，长期食用易患食道癌。

卤制食物。

卤制食物含亚硝胺，长期食用会导致鼻咽癌和食道癌。

熏制食物。

肉类食物在熏烤过程中会产生如杂环胺、多环芳烃、亚硝胺等致癌物质。

经过熏制的鱼和牛肉表面含强致突变物，经常食用易患胃癌。

3.晚餐不宜过多进食肉类食物 晚餐过多进食肉类食物，不但会增加胃肠负担，而且会使体内的血液猛然上升，同时人在睡觉时血液运行速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，易患高血压病。

据科学实验证明，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高2~3倍，而患高血压、肥胖症的人如果晚餐爱吃荤食，坏处就更多了。

海鲜的烹饪及食用注意事项 海鲜营养丰富。

且有鲜美的味道和滑嫩的口感。

不过，海产品内往往含有毒素和有害物质，若烹饪或食用方法不当，重者还会发生食物中毒。

所以，烹饪和食用海产品应注意以下几点。

1.如何烹饪海鲜营养不会流失 海鲜品种繁多，其营养成分不尽相同，大多数为高蛋白质，低脂肪，且含多种维生素、无机盐，具有较高的营养价值。

那么，烹调海鲜时，应如何保证营养不流失呢？

下面将为您解答。

准确掌握火候。

由于海鲜原料质地要么细嫩，要么脆爽，故在烹制时一定要掌握好火候，否则一旦火候过了，原料就会老韧嚼不烂；而如果火候不够，原料又未熟，口感就会不好，甚至吃后还会引起疾病。

所以，烹制海鲜应当根据原料去掌握好火候。

如涮白蛤、涮毛蚶，需先用八成沸的烫水略煮后捞出，再用沸水冲烫至熟；蒸制海鱼类原料，因其肉质细嫩，上笼蒸制时间以6~7分钟为佳，若蒸制时间过长，便会影响海鲜的质量，营养也会随之流失。

## <<百吃不厌的家常菜>>

### 编辑推荐

400道滋味一绝的家传好菜，下饭绝配，保您越吃越满足！

真正的米饭杀手。

名厨的精心演绎，变幻出鲜、香、麻、辣等各式风味，口感浓烈、香气四溢，馋嘴诱人、好吃过瘾，让人吃的时候欲罢不能。

<<百吃不厌的家常菜>>

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>