

<<小家庭菜谱>>

图书基本信息

书名：<<小家庭菜谱>>

13位ISBN编号：9787542736130

10位ISBN编号：7542736132

出版时间：2007-1

出版时间：上海科学普及

作者：张家伟

页数：230

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>

<<小家庭菜谱>>

内容概要

改革开放使我国生产发展、科技进步和社会财富增加。

计划生育、优生优育又使许多三口之家收入不断增加，生活富裕对丰富多彩的新生活提出了更高的要求。

本书分热菜、冷菜和汤菜三大部分，具有色泽和谐、造型别致、荤素搭配等特点。

本书中的菜肴原料用量较为合理，选用时可自由搭配成二菜一汤或一菜一汤。

每道菜以荤素搭配为主，这就使维生素、脂肪、蛋白质、糖类、矿物质、有机酸等配调合理，为调节人体器官功能，增强身体素质发挥了一定的作用。

本书内容丰富，图文并茂，讲解通俗易懂，具有很强的实用性和可操作性。

本书编入了对孕妇、幼儿、学生和中青年均可促进大脑发达、有益开发智力、保持脑细胞活力和增强体质所需的菜谱，供小家庭选用。

<<小家庭菜谱>>

书籍目录

一、热菜 1.山药炒肉片 2.香菇炒肉片 3.西红柿炒肉片 4.肉片炒油菜 5.肉片炒腐竹 6.水红菱炒里脊 7.白菜炒肉丝 8.韭黄炒肉丝 9.嫩姜炒肉丝 10.金针菇炒肉丝 11.荠菜炒肉丝 12.肉丝炒银芽 13.豇豆炒里脊丝 14.冬笋炒肉丝 15.春笋炒肉丝 16.荤素炒 17.蒜苗炒肉丝 18.芫爆肉丝 19.核桃仁炒肉丁 20.炒松茸肉丁 21.青蒜滑炒腰花 22.苦瓜炒猪肝 23.青椒炒肝丝 24.西兰花炒猪肝 25.苦瓜炒肥肠 26.葱球炒牛肉 27.茭白炒牛肉丝 28.芹菜炒牛肉丝 29.西兰花牛柳 30.蚕豆炒牛柳 31.芫爆羊肚仁 32.冬笋炒兔肉片 33.香菇炒鸡片 34.百合炒鸡片 35.鲜姜炒鸡片 36.腰果炒鸡丁 37.宫保鸡丁 38.松子炒鸡米 39.凤肝菠菜 40.鸡丁炒豌豆 41.鲜蘑炒鸭舌 42.鸡茸炒豌豆 43.口蘑炒鸡蛋 44.西红柿炒鸡蛋 45.青椒炒蛋 46.蒜苗炒鱼片 47.茼蒿炒黑鱼丝 48.豌豆炒鱼丁 49.百合炒鱼片 50.滑炒银耳青鱼片 51.木耳炒鱼片 52.荠菜炒鱼丁 53.银芽炒鳝丝 54.银鱼炒花生 55.韭菜炒螺蛳肉 56.青椒炒牛蛙腿 57.虾仁炒丝瓜 58.虾仁炒油菜 59.豆瓣炒虾仁 60.雪耳炒虾仁 61.豌豆炒酱肉 62.白果炒虾仁 63.猴头菇炒虾仁 64.毛蟹炒年糕 65.韭菜炒墨鱼 66.韭菜炒蛤仁 67.海米炒豇豆 68.蘑菇炒螺片 69.萝卜烧肉片 70.百叶结烧肉 71.板栗红烧肉 72.肉片烧茄子 73.肉片烧扁豆 74.肉片烧菜花 75.魔芋烧蹄筋 76.木耳烧大肠 77.火腿烧蚕豆 78.土豆烧牛肉 79.木耳红烧羊肉 80.平菇烧兔肉 81.香菇蒸排骨 82.芋头扣肉 83.平菇炖肉 84.草菇回锅肉 85.干菜焖猪肉 86.白果煨排骨 87.慈姑土靠猪肉 88.京葱炖猪蹄 89.炸藕盒 90.白菜叶包肉 91.黄豆芽蒸肉饼 92.炸茭白夹 93.苦瓜夹肉 94.锅炸黄瓜盒 95.菠菜扒蹄筋 96.麒麟猴头菇 97.冻豆腐炖牛肉 98.西红柿酱靠牛肉 99.栗子红焖羊肉 100.口蘑烩羊蹄 101.蘑菇焖羊肉 102.羊肉炖胡萝卜 103.山药炖羊肉 104.萝卜炖羊肉 105.羊肉炖茄子 106.母鸡炖草菇 107.栗子炖鸡 108.烩鸡丝毛豆 109.鸡爪炖平菇 110.金针菇扒鸡肫 111.苦瓜黄焖鸭 112.西兰花烧鸭条 113.玉兰片烩鸭丝 114.鸭丁烩茄子 115.烩鸭丁口蘑 116.春笋烧鹅肉 117.锅塌扁豆 118.香椿煎蛋 119.口蘑扣乳鸽 120.玉珠西兰花 121.清蒸山药鲫鱼 122.豆腐烧鲫鱼 123.平菇氽鲫鱼 124.马兰头滑鱼丝 125.草菇蒸甲鱼 126.清蒸发菜甲鱼 127.大蒜烧黄鳝 128.塘鳢鱼烩豆腐 129.泥鳅炖豆腐 130.蚌肉烧豆腐 131.虾仁薯饼 132.烩虾仁豌豆 133.虾仁烩茄丁 134.全蟹烧豆腐 135.蟹黄烩白菜 136.蟹肉镶黄瓜 137.芹黄鱿鱼丝 138.鲜姜爆海蛭二、冷菜 1.奶油色拉 2.蔬菜色拉 3.水果色拉 4.甜椒拌肚丝 5.枸杞头拌肚丝 6.生菜拌腰片 7.肚丝拌腐竹 8.炆肚丝黄豆芽 9.炆腰片黄豆芽 10.虾皮炆芹菜 11.黄瓜拌猪肝 12.茼蒿拌鸡丝 13.鸡丝拌金针菇 14.银芽拌鸡丝 15.胡萝卜拌海蜇皮 16.黄瓜拌海蜇皮 17.荸荠拌蜇片 18.海米拌莴笋 19.海米拌油菜梗 20.韭菜拌蛭肉 21.咸鸭蛋拌豆腐 22.芹菜炆鱼丝 23.炆腐竹鸡丝 24.烤鸭金丝笋 25.炸芝麻鱼排 26.炸芝麻里脊 27.黑芝麻腰片 28.桃仁鸡排三、汤菜 1.藕煨排骨汤 2.海带肉丝汤 3.煨余里脊鲜蘑 4.菠菜肉圆汤 5.余冬瓜丸子 6.荠菜蹄膀汤 7.松茸煨蹄筋 8.芋头猪爪煲 9.蚕豆肚块汤 10.银耳煮猪肺 11.荸荠猪肺汤 12.猴头菇牛肉沙锅 13.葱球牛肉汤 14.枸杞牛肉片汤 15.竹荪童子鸡锅仔 16.白果鸡块汤 17.鸡片莼菜汤 18.菠萝鸡片汤 19.鸡爪黄豆汤 20.花生凤爪煲 21.草鸭芋艿汤 22.鸭头白菜汤 23.银耳余鸭舌 24.草菇兔柳煲 25.猴头菇鹌鹑煲 26.鲤鱼冬瓜汤 27.萝卜半汤鲤鱼 28.金针鲤鱼汤 29.鲫鱼百合汤 30.萝卜丝鲫鱼汤 31.雪菜大汤黄鱼 32.海米冬瓜汤 33.余香菇海参 34.蛤蜊芹菜汤附：家庭烹饪小常识

<<小家庭菜谱>>

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>