

<<新编大众家常菜1888>>

图书基本信息

书名：<<新编大众家常菜1888>>

13位ISBN编号：9787543682115

10位ISBN编号：7543682117

出版时间：2012-5

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：255

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>

<<新编大众家常菜1888>>

内容概要

《美食生活：新编大众家常菜1888》主要有以下四方面的特点： 一、精选800余道菜品，用料表述精准，做法详尽，简单易学，内容可操作性强。

每一本图书都包括800余道美味，这些美食均采用最普通的家常食材，只需要按照书中介绍的几个步骤就可以烹制出外观与营养兼备的美味。

每一道菜品都介绍了其原料、调料和详尽的制作步骤，简单易懂，具有极强的可操作性。

二、配备1000余条厨房窍门和营养常识，全面介绍菜品及食材，内容实用性强。

除了详细介绍菜品的制作过程，为了让您吃得清楚吃得放心，每一本书还包括1000余条厨房窍门和营养常识，主要有菜品的特点、营养功效和操作要点提示，以及食材的饮食宜忌、选购与保存技巧、相关的烹饪妙招等，具有极强的实用性。

三、菜品种类繁多，兼具美味、营养和健康，内容可选择性强。

这套美食书既包括大众喜闻乐见的普通家常菜和主食汤粥，还包括近些年颇受欢迎的川菜。

除此之外，还有针对家庭中的婴幼儿、少年儿童和孕妇产妇等特殊人群的营养健康食谱。

这些菜品能满足多方面的需求，具有极强的选择性， 四、页面设计新颖，菜品图片精美，内容可读性强。

这套美食书设计新颖活泼，每一道菜品均配备精美的图片，既可以作为菜谱图书在需要时阅读，也可以作为一本休闲书在业余时间欣赏，具有极强的可读性。

<<新编大众家常菜1888>>

书籍目录

第一章素菜真爽口 清爽蔬菜吃出健康 清爽时蔬烹调常识 经典素菜分步详解 白菜 果汁白菜心 金丝白菜 珊瑚白菜 手撕白菜 什锦凉拌 醋熘白菜 辣炒白菜 剁椒蒸白菜 大白菜素汤 白菜粉丝汤 红颜汤 卷心菜 花生拌卷心菜 炆莲白 椒麻圆白菜 卷心菜炒百合 炒卷心菜 油菜 炆拌小油菜 素炒油菜 扒双菜 香菇扒油菜 绿叶口蘑汤 菠菜 芥末拌菠菜 菠菜拌蛋皮 菠菜香油拌粉丝 辣拌菠菜 菠菜松 炒菠菜 莲子银耳菠菜汤 菠菜鸡蛋汤 翡翠白玉汤 油麦菜 生拌油麦菜 油麦炒冬笋 韭菜 韭香银芽 炒三珍 韭菜炒豆腐 虾皮炒韭菜 菌菇韭菜汤 芹菜 爽口西芹 芝麻芹菜段 冰镇脆西芹 核桃仁拌芹丝 鸡蛋炒芹菜 苋菜 凉拌红苋菜 蒜泥红油 马齿苋 生炒红苋菜 麻香红苋菜 苋菜芙蓉蛋汤 竹笋 糖醋芦笋片 雪菜罗汉笋 甜酱爆嫩笋 清笋汤 葱爆笋 丝 胡辣冬笋汤 莴笋 辣油莴笋 桃红莴笋 碧绿笋尖 猪肝拌莴笋 凉拌鲜莴笋 莴笋瘦身汤 土豆 咖喱土豆丝 干煸土豆片 煎土豆饼 刀豆烧土豆 茄子煲双豆 醋熘土豆丝 家常土豆片 洋葱芹菜土豆片 土豆芹菜汤 大麦 土豆汤 土豆玉米浓汤 萝卜 风味萝卜 糖醋心里美 香油鸳鸯萝卜 凤梨水萝卜 芝麻樱桃萝卜 锅贴萝卜 豆腐 山椒拌白萝卜 奶汁炖萝卜块 白萝卜海带汤 白萝卜蛤蜊汤 萝卜豌豆荚汤 胡萝卜 胡萝卜拌银芽 红油萝卜鸡丁 酱爆双丁 胡萝卜粉丝汤 萝卜清汤 番茄 荷花番茄 什锦番茄 凉拌番茄 番茄菜花 木耳炒番茄 煎酿鲜番茄 番茄百花盏 番茄豆腐羹 番茄玉米汤 番茄紫菜蛋汤 番茄海带汤 百合 凉拌百合 芦荟炒百合 西芹百合 百合杞子汤 百合炖肉 山药 百合拌山药 凉拌山药丝 京糕拌山药丝 炒山药丝 家常炒山药 尖椒 山药 虾仁山药 玉米山药杏仁汤 山药百烩汤 山药萝卜芹菜粥 山药煲萝卜 南瓜 南瓜汤 南瓜蒜蓉汤 南瓜米笋 南百红豆 南瓜蔬菜汤 冬瓜 冰糖冬瓜爽 海米烧冬瓜 橙汁泡冬瓜 酱豆冬瓜 兰花冬瓜 冬瓜炒蒜薹 香酥冬瓜 草菇烧冬瓜 芽笋冬瓜汤 虾米冬瓜汤 火腿冬瓜汤 莲藕 珊瑚藕 嫩姜拌脆藕 橙汁泡藕 卤水藕 翡翠 莲藕片 醋熘藕片 港式煎藕合 清炖莲藕煲 莲藕竹荪汤 三鲜益血汤 鲜藕豆苗汤 菜花、西蓝花 辣椒油拌 双花 红片花菜 爆炒双花 泡菜素花煲 西蓝花鲜蘑汤 茭白 翡翠茭白 葱油茭白 茄汁茭白 油焖茭白 糟煎茭白 辣椒 香菜拌辣椒 炆拌柿子椒 鱼米杭椒 杭椒炒鲜蘑 糖醋彩椒 油焖尖椒 五味苦瓜 炆拌柿子椒 冰镇苦瓜 酱炒苦瓜 泰汁煮双瓜 黄瓜 辣黄瓜条 黄瓜拌粉皮 黄瓜拌油条 炆黄瓜卷 多味黄瓜卷 海带拌黄瓜 脆耳 香瓜 炒黄瓜酱 木须瓜片汤 黄瓜双耳汤 黄瓜米粥 木耳、银耳 老醋木耳 金针炒木耳 木耳卷心菜 凉拌银耳 银耳拌冬瓜 银耳黄瓜 香菇 油焖香菇 清炒香菇 香菇煮嫩豆角 油菜香菇汤 莲藕竹荪香菇汤 香菇鲜笋汤 平菇 凉拌平菇 杭椒炒素菇 平菇蛋汤 平菇豆腐汤 多菌豆腐汤 口蘑 七味鲜口蘑 口蘑鲜豌豆 金针菇 金针菇拌菠菜 芥末金针菇 金针三丝 橙汁金针菇 凉拌豆芽金针菇 家常炒金针菇 金针炒粉条 炒金针菇 豆角 鱼香山豆角 麻酱拌豆角 香爆豆角 香菇煮嫩豆角 茄子煲双豆 芸豆 泡辣芸豆 椒丝炆芸豆 椒油芸豆 干煸芸豆 地三鲜 豆腐 香椿拌豆腐 虾油拌豆腐 香葱拌豆腐 …… 第二章畜禽真美味 第三章水产真鲜美

章节摘录

版权页：插图：多吃营养丰富的深色蔬菜 蔬菜根据颜色可分为深色蔬菜和浅色蔬菜，深色蔬菜的营养价值一般优于浅色蔬菜。

深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，这些蔬菜富含胡萝卜素，尤其是β-胡萝卜素，是我们日常摄取维生素A的主要来源。

深色蔬菜多含有叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素以及芳香物质，也正因为这样，深色蔬菜才具有了鲜艳的色彩和特殊的芳香。

常见的深绿色蔬菜：菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜（蕹菜）、油麦菜、芥菜、西蓝花、小葱、茼蒿、韭菜等。

常见的红色、橘红色蔬菜：番茄、胡萝卜、南瓜、辣椒等。

常见的紫红色蔬菜：红苋菜、紫甘蓝、紫薯等。

每天应该摄取哪些蔬菜？

蔬菜的品种很多，每天应该选择哪些蔬菜搭配食用才能有利于健康呢？

营养专家给您提出如下建议：每天摄入蔬菜300~500克。

宜选择新鲜和应季蔬菜，储存时间过长的蔬菜会出现营养物质的流失。

尽可能选择多种蔬菜食用，特别是深色蔬菜要多吃，以能占到蔬菜总摄入量的一半为宜。

注意增加十字花科蔬菜、菌藻类食物的摄入量。

十字花科蔬菜包括白菜类、甘蓝类、芥菜类、萝卜类、水生蔬菜类等；菌藻类食物可分菌菇和海藻两类，菌菇类包括香菇、蘑菇、平菇、猴头菇、黑木耳、白木耳等，海藻类食物目前已知有70多种，但人们较常食用的只有海带和紫菜。

腌菜和酱菜含盐较多，且营养成分流失严重，不宜多吃。

吃土豆、芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食用量，以避免能量摄入过多。

怎样合理烹调蔬菜？

先洗后切：蔬菜先用流水冲洗，然后用刀切。

蔬菜不要在水中浸泡时间过久，以免使蔬菜中的水溶性维生素和无机盐流失过多。

急火快炒：各种绿叶蔬菜应急火快炒，一来可以保持脆嫩的口感，二来能最大限度地保护营养成分不流失。

现炒现吃：已经烹调好的蔬菜应尽快食用，连汤带菜吃。

要避免反复加热，这不仅是因为营养素会随储存时间和烹调次数的增加而流失，还因有些炒熟的蔬菜隔夜后会生成有致癌作用的亚硝酸盐，食用后可能发生中毒。

<<新编大众家常菜1888>>

编辑推荐

《新编大众家常菜1888》设计新颖活泼，每一道菜品均配备精美的图片，既可以作为菜谱图书在需要时阅读，也可以作为一本休闲书在业余时间欣赏，具有极强的可读性。

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>