

# 《精选新手家常菜》

## 图书基本信息

书名：《精选新手家常菜》

13位ISBN编号：9787534457005

10位ISBN编号：7534457009

出版时间：2013-4

出版社：江苏美术出版社

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《精选新手家常菜》

## 前言

您是否是吃货一族，以前从不自己下厨做菜？可是离家出门工作以后，吃腻了快餐小炒，一心只想吃吃家常菜？那就动手自己做吧，既满足自己的味蕾，又健康营养。因为从来不入厨房，您是否觉得对自己做菜信心不足？其实家常菜的制作方法并不复杂，配料、佐料的种类也并不繁复，所采用的材料也是经济实惠，在市场上可以随意买到。因为是自己或家人享用，所以不必苛求色、香的完美，诸如餐盘的点缀、装饰更可省略，家常菜所着重的是味道及营养价值，而这正是饭局餐厅所不能提供的。学会一手家常菜，就是对自己和家人最好的关爱和礼物。

# 《精选新手家常菜》

## 作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。多年来一直潜心研究饮食保健。目前在一所著名烹饪学校担任讲师，并不时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃粤有味》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

# 《精选新手家常菜》

## 书籍目录

入门准备篇 常用厨具14 常见原材料16 基本烹调常识21 易学时蔬篇 常见食材的选购与功效24 黄花菜炒香菇30 素炒木耳白菜30 双菜肉丝30 黄花菜炒黄瓜31 薏仁白菜汤31 银耳炒菠菜31 拌菠菜32 黑木耳炒芹菜32 芝麻菜心32 炒青菜33 爽滑嫩蕨菜33 酸辣胡萝卜33 香拌蒜薹34 蒜茸拌茄子34 香菜冬瓜木耳汤34 凉拌莴笋叶35 红油莴笋35 炆炒芦笋尖35 香菇烧二冬36 冬瓜绿豆保健汤36 红油拌平菇36 金针菇炒双耳37 白果百合炒芦笋37 莴笋炒黑木耳37 腊味土豆泥38 凉拌海米芹菜40 凉拌生菜40 酱茼蒿40 南瓜饭41 红烧冬瓜41 香菇烧豆腐41 蒜香生菜42 鲜笋香菇豆腐汤42 雪菜冬笋汤42 圆白菜炒土豆片43 土豆开花43 西兰花皮蛋汤43 白菜豆腐44 豆腐炖萝卜44 胡萝卜炒肉丝44 三鲜凉拌萝卜丝45 丝瓜烩香菇45 爆花丁45 莴笋三鲜烩46 碎菜46 番茄炒菜花46 素烩茄子47 酸甜菠萝47 山药海带清汤47 豆腐滑番茄48 冬瓜煮银耳50 黄花菠菜50 香菇油菜50 鲜菇汤51 酱炒金针菇51 黄瓜炒木耳51 凉拌双耳52 凉拌腐竹52 万紫千红52 豆芽豆腐汤53 南瓜焖豆腐53 绿豆南瓜汤53 土豆烩小白菜54 西芹炒百合54 酱汁莲藕54 酱汁芋头55 黄瓜拌鸡肝55 豆芽炒猪血55 香菜蒸紫菜56 木耳拌海蜇丝56 芹菜百合56 炆拌茼蒿57 奶汤西兰花57 黑白小炒57 三色拌海带58 冬瓜煲60 红烧茄子60 山药茄子60 糖酿玉米61 杏仁拌玉米61 洋葱茄条61 炆芦笋62 酸香木耳肉丝62 莲藕豆烩62 橙味山药63 清炒土豆丝63 葱炒甘薯63 凉拌多丝64 肉末香菇64 酱平菇64 炒紫菜什锦65 青椒豆腐65 青菜豆腐65 绿豆百合汤66 红白豆腐66 西式兔丁66 海带土豆丝67 青椒鱿鱼丝67 虾皮烧白菜67 干贝丝瓜68 洋葱拌黄豆70 杂拌菠菜70 皮蛋苋菜汤70 凉拌空心菜71 上汤芥蓝71 肉末南瓜71 炆辣油苦瓜72 黄瓜拌绿豆芽72 薏仁拌茄子72 烧竹笋73 西兰花烩胡萝卜73 油焖西葫芦73 拌藕丝74 海带拌黄豆74 土豆烩茄子尖椒74 枸杞炒苦瓜75 手撕圆白菜75 香拌茄子泥75 素拌三丝76 木耳烧豆腐76 芹菜炒莲藕76 油菜豆腐浓汤77 炆莴笋丝77 芦笋炒百合77 香煎南瓜饼78 油麦菜炒金针菇80 三色蔬80 豆豉萝卜丝80 青椒拌茄子81 西芹番茄81 茄汁什蔬81 芦笋玉芽82 烩菜82 黄花菜豆腐82 蜜炼山药83 葱香醋豆83 炒双菇83 蚝油菜花84 黑米埋珍珠84 蚝油拌菠菜84 白菜丝拌紫菜85 素炒木耳白菜85 炒圆白菜85 胡萝卜炒桃仁86 清炒洋葱86 芦笋炒肉片86 莴笋拌番茄87 番茄烧冬瓜87 腐乳空心菜87 鲜烧双菇88 胡萝卜绿豆藕汤90 香瓜仁双耳90 清蒸南瓜90 番茄土豆丝91 土豆烧苦瓜91 芹菜拌黄豆91 芥蓝炒香菇92 豆腐芋头汤92 烧拌竹笋92 芦笋炖冬瓜93 海带豆腐干93 糟香三丝93 土豆炖南瓜94 扒金针菇94 烩双菇94 香菇白菜95 浸醋花生米95 菠菜拌蛋清95 油菜干丝96 蒜泥蕨菜96 韭菜豆腐干96 花生芹菜97 番茄烧山药97 炒香菇马蹄97 五色炒玉米98 洋葱烧香菇100 芹菜肉丝炒苦瓜100 炒莴笋100 花椒油拌芦笋101 芦笋莲珠101 熘鲜蘑豌豆101 土豆拌海带丝102 蒜烧平菇102 香菇酥桃仁102 金针菇拌黄瓜103 金针菇炒菜心103 小白菜煮蛋103 绿豆芽炒兔肉104 白菜心拌海蜇104 木耳猪血汤104 鱼香蒸茄子105 番茄拌皮蛋105 猪血焖豆腐105 酱烧冬瓜条106 木瓜焖带鱼106 蒜香苋菜106 番茄拌菠菜107 鱼片菠菜汤107 金针菇香菜肉片汤107 素烧冬瓜块108 鲜烩马蹄110 双冬鸡肝汤110 猪肝菠菜汤110 银鱼炒苦瓜111 海蜇炒苦瓜111 芹菜海带111 西芹西兰花112 蒜香四季豆112 五香花生112 入门水产篇 常见食材的选购与功效114 发菜海蚌汤120 菜心虾仁120 西兰花炒虾仁120 萝卜牡蛎汤121 韭菜鲫鱼汤121 番茄炒鱼片121 番茄焖鲫鱼122 苦瓜牡蛎汤122 芦笋烧虾仁122 豌豆虾汤123 韭菜炒鲜虾123 当归炖甲鱼123 香酥鲫鱼124 蒸草鱼124 甲鱼瘦肉124 太子参海蜇汤125 紫菜虾味汤125 百合山药炒螺肉125 辣蒸武昌鱼126 双耳甲鱼126 苦瓜文蛤汤126 党参烧鲤鱼127 砂仁黄鳝丝127 牡蛎鲫鱼汤127 爆香泥蚶128 腐竹鱼煲130 红烧泥鳅130 鲜蒸黄鱼130 泡椒墨鱼131 蒜香蒸虾131 酒炒田螺131 河蚌豆腐汤132 牡蛎酱132 鱿鱼双笋132 油麦菜虾仁133 冬瓜蛤蜊133 辣酱蛤蜊133 鱼蓉芦笋134 金针菇鱼汤134 海鲜菇134 枸杞鲜蛤蜊135 海参豆腐135 清蒸牡蛎135 葱花鱿鱼丝136 大蒜鲫鱼136 糟辣鱼136 柠檬三文鱼137 香菇鲈鱼137 清蒸甲鱼137 鲜焖鳝丝138 红烧黄花鱼140 香煎黄花鱼140 菠菜炒生鱼片140 香菇芹菜炒鱿鱼141 豆腐焖泥鳅141 香菇滚田鸡汤141 红枣海参淡菜汤142 青椒青鱼142 泥鳅汤142 油煎带鱼143 卤浸草鱼143 鱼蓉蒸豆腐143 白灼鲜鲈鱼144 淡菜黄鱼144 竹笋青鱼144 木瓜鱼尾汤145 甲鱼滋阴汤145 凉拌海参145 肉酱海参146 香辣蛤蜊146 银鱼焖马蹄146 酱汁带鱼147 香爆带鱼147 芹菜拌海蜇147 清蒸鲈鱼148 白菜虾卷150 木耳鱿鱼丝150 金针菇炒虾150 紫菜脆鱼151 尖椒炒蛤蜊151 牡蛎拌三丝151 牡蛎羹152 竹笋拌鱿鱼152 红枣鲫鱼汤153 姜蒸带鱼153 生菜三文鱼153 赤小豆鲤鱼煲154 杏仁鲈鱼154 甲鱼豆腐154 菜虾155 百合焖豆腐虾155 葡萄鱼155 椒盐河虾156 紫苏炒石螺156 香炒鱿鱼花156 基础畜肉篇 常见食材的选购与功效158 豆腐紫菜兔肉汤164 洋葱炒牛肉164 洋葱炒肉片164 苦瓜排骨汤165 南瓜排骨汤165 牛肉南瓜煲165 香菇土豆炖肉166 香菇木耳瘦肉粥166 豆腐虾米瘦肉汤166 冬瓜炖羊排167 椰子鹌鹑汤167 香菇蒸兔肉167 羊腩汤168 扒白菜卷170 冬瓜烧肉170 糖醋鸭170 薏仁鸭肉煲171 木瓜猪手汤171 冬瓜薏米瘦肉汤171 南瓜蒸五花肉172 香菇排骨汤172 五香兔脯172 香滑烩羊肉173

## 《精选新手家常菜》

红烧猪蹄173 山药炒猪腰173 芹菜猪心174 茼蒿排骨174 莴笋炒肉174 白菜萝卜炖排骨175 小白菜牛肉175 牛肉萝卜汤175 肉酱苦瓜176 芥蓝炒牛肉176 洋葱猪心176 双笋炒肉177 黄花牛肉177 焖锅莲藕骨177 海带排骨汤178 山药炒牛肉180 甘薯蒸排骨180 菠萝咕嚕肉180 绿豆排骨181 猪血肉181 苦瓜猪肝汤181 牛来香182 圆白菜炒牛肉182 滑烧茄子182 香蒸木耳花肉片183 木瓜烧猪蹄183 土豆牛肉汤183 黄豆猪手汤184 鲜菇肉片汤184 猴头菌炒肉片184 山药猪尾汤185 菠菜黄花猪肝汤185 黄花菜炒牛肉185 黄瓜炒肉片186 胡萝卜猪肝汤186 木耳炒猪肝186 猪肘焖黄豆187 芋头排骨煲187 炒羊肝187 当归生姜羊肉汤188 银耳猪肝汤190 苦瓜兔肉190 炒兔丝190 胡萝卜烧羊肉191 海带芦笋拌牛肉191 丝瓜炒肉片191 肉酱黄瓜192 冬瓜玉米排骨汤192 冬笋肉片192 红烧黄豆排骨193 猴头菌炖排骨193 金针菇炒牛肉193 腐竹排骨汤194 马蹄猪肉汤194 马蹄烧肉194 芋头肉片195 木耳炒鸡肝195 青椒炒猪肝195 莴笋排骨汤196 西兰花炒笋肉196 骨汤白萝卜196 易做禽蛋篇 常见食材的选购与功效198 鸡蛋炒黄花菜202 紫菜鸡蛋汤202 西兰花炒鸡块202 鸡蛋玉米羹203 苦瓜鸡片203 酸辣鹌鹑蛋203 黄芪煲鹌鹑204 五香鸭肉204 草菇焖柴鸡204 芋香焖鸭205 鹌鹑炖赤小豆205 蛋黄酿苦瓜205 菠萝烧鸡肉206 银耳炖乳鸽206 山药炖乳鸽206 竹笋炖鸡207 干贝滑蒸蛋207 鹌鹑蛋红烧肉207 爆香鸭心卷208 香菇小白菜鸡块210 冬瓜鸡210 茄子鸡丁210 番茄蛋汤211 洋椒鸡211 芦笋鸡蛋211 芦笋鸡丁212 鸭肉黄花菜212 山药焖鸡212 土豆炒鸡213 香菇鸡汤213 香菇蛋213 平菇鸡丁214 金针菇南瓜汤214 茴香豆蛋214 清炖鹌鹑215 鹌鹑蛋蒸老鸡汤215 蛤蜊蛋215 甲鱼鸡汤216 鸡蛋胡萝卜216 黄瓜炒鸡蛋216 滑蛋洋葱217 黄花木耳炒鸡蛋217 银耳鹌鹑汤217 蚝油嫩鸡218 黄豆排骨鸡脚汤220 枸杞黄氏炖乳鸽220 韭菜炒鸡肝220 黄花鸡221 青椒皮蛋221 番茄烩鸡块221 鸡肉山药222 冬瓜煲鹌鹑222 鸡蛋炒芹菜222 西洋菜焖鸭肉223 青椒鸡肉丝223 竹荪鸡翅汤223 金针菇炒鸡肉224 银耳炖鸭224 蛋葱豆腐汤224 花生仁炖鸭肉225 薏米冬瓜炖鸭225 莲藕炒鸭225 芋头鸭汤226 芋头烧鸡226 银耳鸡肝汤226 鸡蛋炒银鱼227 甘薯鸡227 蒜薹炒鸡肉227 熟地黄炖水鸭228 赤小豆鹌鹑蛋230 蔬菜蛋粥230 茄子烧鸭230 农家鸭肉231 鹌鹑冬瓜煲231 枸杞乌骨鸡汤231 鱿鱼土鸡232 香酱鸡翅232 蚝油鸭脚232 菠菜黄鱼羹233 柱候酱焖鸭233 苦瓜炒蛋233 美味烩鸡丁234 锦绣蒸蛋236 补益鹌鹑汤236 苦瓜焖鸡翅236 常见食物营养成分表237

### 章节摘录

版权页：插图：09腊肠 健康功效 腊肠含有丰富的磷、钾、钠，还有脂肪、蛋白质、胆固醇、碳水化合物等，具有开胃助食，增进食欲的功效。营养成分 每100克腊肠：热量267千卡、蛋白质12.9毫克、脂肪20.1毫克、碳水化合物8.6克、胆固醇69毫克、钙24毫克、铁1.5毫克。选购要点 一看：优质的腊肠，色泽红白分明，肥瘦肉均匀分布，不应有太多肥肉或太多瘦肉。肥瘦比例不均或肥猪肉太多就是劣质货。二招按：用手指按后肉质弹手。只要是新鲜猪肉制的腊肠，摸来都应该结实有弹性。10腊肉 健康功效 腊肉选用新鲜的带皮五花肉，分割成块，用盐和少量亚硝酸钠或硝酸钠、黑胡椒、丁香、香叶、茴香等香料腌渍，再经风干或熏制而成，它含有丰富的磷、钾、钠，还含有脂肪、蛋白质、胆固醇等。营养成分 每100克腊肉：热量181千卡、蛋白质22.3毫克、脂肪9毫克、碳水化合物2.6克、胆固醇46毫克、钙2毫克、铁2.4毫克。选购要点 看颜色：色泽鲜明，瘦肉呈现鲜红色或暗红色，肥肉透明或呈乳白色的为优质品。若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、带有黏液，有酸味或其他异味，则属于次品。11猪心 健康功效 猪心对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很大的作用。临床有关资料说明，许多心脏疾患与心肌的活动力正常与否有着密切的关系。多食猪心可以增强心肌营养，有利于功能性心脏疾病的痊愈。营养成分 每100克猪心：热量119千卡、蛋白质16.6毫克、脂肪5.3毫克、碳水化合物1.1克、胆固醇15毫克、钙12毫克、铁4.3毫克。选购要点 一看：呈淡红色，脂肪乳白或带微红色。二挤：组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排出者。三闻：气味正常，无其他异臭味。

# 《精选新手家常菜》

## 编辑推荐

《精选新手家常菜》用心为你介绍做饭入门常识，用心教你如何认识、选购常见食材，200道易学鲜时蔬，100道水产好料理，180道美味肉禽蛋，好学易做，让你快速上手，从此爱上做饭。

## 《精选新手家常菜》

### 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)