

# 《美味家常菜分步详解》

## 图书基本信息

书名：《美味家常菜分步详解》

13位ISBN编号：9787514607024

10位ISBN编号：7514607021

出版时间：2013-2

出版社：王楠楠 中国画报出版社 (2013-02出版)

作者：王楠楠

页数：149

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)

# 《美味家常菜分步详解》

## 内容概要

《美味家常菜分步详解》介绍了随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但外出就餐难免会带来饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子。为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康美味的自制菜肴。《美味家常菜分步详解》预计有250道菜左右，每道菜除了完整的菜品图片，还有分步制作图3—5幅，这样可以更明确菜肴的用料、用量、制作关键步骤等环节，增强了菜谱的实用性和可信性，对于对菜谱感兴趣，但是对下厨并不精通的读者最适用不过了。

# 《美味家常菜分步详解》

## 作者简介

王楠楠，山东省青岛市人，中国烹饪大师，中国鲁菜特级烹饪大师，中式烹调高级技师，国家级评委，高级营养师，饮食营养专家，山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任，青岛市饮食文化研究会副会长，青岛大厨酒店服务有限公司董事长，味道菜馆连锁机构总经理，大厨美食文化工作室主任。

# 《美味家常菜分步详解》

## 书籍目录

第1章美味凉拌菜 素凉菜 凉拌土豆丝 冰镇苦瓜 凉拌豇豆 凉拌豌豆苗 核桃仁拌豌豆苗 水芹春菊沙拉 柠檬腌莲藕 金枪鱼什锦 豌豆海蜇头 韭菜拌魔芋 卤汁凤爪 白斩鸡 脱骨鸡爪 猪肝凉拌瓜片 松仁小肚 过桥百叶 盐水鸭肉 卤味千层耳 肉皮冻 凉拌牛肉 蒜泥白肉 酱牛肉 凉拌腐竹 五香牛肉 酱香牛蹄筋 醋芥末海蜇 凉拌花椒芽 第2章美味素菜 虾皮炒菠菜 香椿豆腐 醋熘黄豆芽 蒜炒芥蓝 八宝菠菜 蚝油菜花 茄子炒豇豆 地三鲜 干焙土豆丝 奶汁西蓝花 炆炒土豆丝 炒白萝卜 炆炒卷心菜 海带炒卷心菜 红枣木耳汤 时令小炒 蒜炒西葫芦 青烧毛豆 干炸回锅腐竹 韭菜炒豆芽 荷塘小炖 苦瓜炒土鸡蛋 煮豆腐 番茄日本豆腐 豆腐肉饼 草莓豆腐 小炒菌拼 高汤猴头菇 西红柿木耳汤 高汤萝卜丝 芙蓉木耳 小炒木耳 鲍汁草菇 家常炖萝卜粉丝 蛋蓉玉米羹 红枣蒸板栗 第3章美禽肉菜 蚝油鸡翅 甜蜜鸡翅 花雕鸡 山西炖土鸡 桂圆子鸡 香辣家乡炸鸡 白菜炒鸭片 芋头烧山鸡 焯拌鸡腿肉 黄花鸡柳 酒醉三黄鸡 虫草人参炖乌鸡 豆苗滑鸡腿 翡翠凤爪 软炸鸡 鸭肉片 熏凤爪 麻油鸡 红焖鸭翅 橙味卤鸭翅 笋香芝麻鸭 鸭汤烫萝卜、清炖啤酒鸡 酱爆鸡丁 香辣鸭肫 爆炒鸭条 丁香鸭 鲍汁火鸡筋 姜葱焖鸭血 贵妃鸡翅 栗子炒鸡 豆子烧鸭 香煎鸡肉饼 天麻炖老鸽 焦炸乳鸽 第4章美味畜肉菜 芦笋炒五花肉 茼蒿炒肉丝 炒猪里脊 香酥春卷 香辣肉末炖粉条 粉皮炖肉 腐乳排骨 红烧排骨 豆豉蒸排骨 香菇盒 酥炸排骨 卤猪肘 烧排骨 软炸里脊 焦熘里脊 酱排骨 糖醋里脊 美味肉串 香干炒腊肉 ..... 第5章美味水产菜 第6章美味主食 第7章美味小吃和点心

## 章节摘录

版权页：插图：鸭汤烫萝卜 原料 萝卜200克，鸭架100克，火腿30克。调料 陈皮1克，盐适量，白胡椒10克。做法 鸭架、陈皮洗净，用水煮开后，加入火腿，转成小火熬煮，一边煮一边撇去浮沫。萝卜洗净去皮，切成片，用开水氽烫，捞出沥干水分。将萝卜放入煮好的骨汤中，煮至萝卜软烂，加入盐、白胡椒调味即可。制作小叮咛 陈皮去腥效果很好，但是不要放得过多，否则汤会变成酸酸的味道。

清炖啤酒鸡 原料 子鸡1只，啤酒2瓶。调料 葱段、姜块各5克，料酒、糖各1勺，鸡汤2碗，盐、味精各适量。做法 子鸡洗净，剁块，入沸水锅氽透，捞出沥干。锅内倒油烧熟，放入葱段、姜块煸香，倒入鸡块炒至断生，烹入料酒，继续煸炒片刻。加入鸡汤、啤酒、盐、味精、糖，小火炖至鸡肉酥烂。去掉葱、姜，装碗即成。制作小叮咛 如果是酒量不好的人，可以将啤酒少放一些。另外多炖煮一些时候，可以让酒精挥发掉。

酱爆鸡丁 原料 鸡胸肉200克。调料 蛋清1个，水淀粉1/2勺，糖、甜面酱、料酒各1勺。做法 鸡胸打上花刀，切成中指盖大小的方丁，用蛋清、水淀粉、料酒抓匀，浆一浆。炒锅内加油置大火上，烧至五六成热，把鸡丁下入滑开，待变白色时，连油一起倒入漏勺内，控净油。炒锅内留底油，置于火上烧热，下入甜面酱、糖。炒至起泡、出香味时，加入鸡丁急速翻炒，待酱汁完全裹住鸡丁、呈金黄色、油明亮时，即可出锅。制作小叮咛 制作这道菜的时候要注意，甜面酱有成度，所以无须再加盐。

# 《美味家常菜分步详解》

## 编辑推荐

《美味家常菜分步详解》编者王楠楠精心挑选了200余道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择、增添一点幸福，祝您吃得愉快、吃出健康。

# 《美味家常菜分步详解》

## 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)