

《精选家常菜汤粥—爱上厨房》

图书基本信息

书名：《精选家常菜汤粥—爱上厨房》

13位ISBN编号：9787501996903

出版时间：2014-4-1

作者：陈志田 主编

页数：256

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

《精选家常菜汤粥—爱上厨房》

内容概要

本书是从饮食和健康角度出发，展现家常美食的读物。书中从家常菜、家常汤、家常粥三个方面精选菜例，既有详细的食材介绍、食材预处理技巧，还列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你轻松成为自己的家庭烹饪大师！

《精选家常菜汤粥—爱上厨房》

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。

书籍目录

PART 1 家常菜 营养美味，家常小菜

健康饮食八原则

“好色”搭配出好营养

营养菜烹饪有讲究

家常菜食材预处理图解

白菜/圆白菜/小白菜/油菜

开水白菜

果汁白菜心

枸杞大白菜

蒸白菜

酸辣圆白菜

珊瑚圆白菜

千层圆白菜

爆炒圆白菜

炆炒小白菜

.....

蘑菇菜心炒圣女果

菜椒榨菜丝

凉拌虎皮椒

白萝卜/胡萝卜/莲藕/土豆

蜜饯萝卜

酸辣萝卜

香菜胡萝卜丝

胡萝卜炒豆芽

藕断丝连

酸辣藕丁

咸蛋酿莲藕

家常菜

炆拌藕片

尖椒土豆丝

葱花土豆片

土豆泥

地三鲜

芋头/红薯/山药/茭白

家常芋头

尖椒炖芋头

拔丝红薯

姜丝红薯

鲜桃炒山药

火龙果拌山药

辣味炒茭白

凉拌茭白

莴笋/竹笋/芦笋/玉米笋

翡翠莴笋丝

醋熘莴笋

猪血炒春笋

荠菜炒冬笋

洋葱炒芦笋
芦笋百合炒瓜果
玉米笋炒山药
辣味玉米笋
莲子/玉米/海带/腐竹
红油莲子
藕片炒莲子
金沙玉米
玉米炒豌豆
拌海带丝
芝麻拌海带结
韭黄腐竹
拌腐竹
四季豆/荷兰豆/豇豆/豆芽
红椒四季豆
钵子四季豆
腊味炒荷兰豆
满汉全素
红油豇豆
姜汁豇豆
凉拌豆芽
韭菜绿豆芽
黄豆/青豆/豆腐/豆干
辣椒黄豆 热菜
芥蓝拌黄豆 凉菜
.....
韭菜烧猪血
辣椒炒猪血丸子
红油耳片
小炒顺风耳
蒜苗炒猪皮
香辣猪皮
牛肉
干煸牛肉丝
粉蒸牛肉
酱牛肉
番茄焖牛肉
竹笋炒牛肉
白萝卜烧牛腩
小炒鲜牛肚
芹香牛肚
蒜味牛肚
豆豉牛肚
牛蹄筋煮花生
小炒牛蹄筋
椒丝黄喉
酸辣黄喉
羊肉
小炒羊肉

尖椒羊肉
大葱爆羊肉
孜然羊肉
农家炖羊肉
圆白菜焖羊肉
兔肉
陈皮兔丁
春笋烧兔肉
芹菜拌兔肉
手撕兔肉
豌豆烧兔肉
香辣兔肉丝
鸡肉
草菇焖鸡
烟笋烧土鸡
红曲烧鸡
爆参鸡片
宫保鸡丁
西蓝花炒鸡块
山城辣子鸡
香菇烧鸡
香辣鸡翅
板栗鸡翅
白云鸡爪
卤味鸡爪
农家鸡杂
泡椒鸡杂
鸭肉
爆炒鸭丝
辣子鸭丁
啤酒鸭
香汤软烧鸭
黄金鸭盏
小炒鲜鸭片
鸡蛋/鸭蛋/鹌鹑蛋/松花蛋
番茄炒鸡蛋
鲜肉蛋饺
蛋包番茄
虾仁炒蛋
牛奶炒蛋清
黄瓜煎蛋
茄汁咸蛋
蛋炒葫芦瓜
番茄汁鹌鹑蛋
黄瓜鹌鹑蛋
青椒松花蛋
松花蛋拌凉粉
鳊鱼/鲫鱼/福寿鱼/武昌鱼
姜葱烧鱼头

剁椒鱼头
葱焖鲫鱼
鲫鱼蒸水蛋
家常福寿鱼
清蒸福寿鱼
清蒸武昌鱼
豉椒武昌鱼
黄骨鱼/鳊鱼/鲮鱼/江团鱼
豆花黄骨鱼
豉汁蒸黄骨鱼
菌香鳊鱼
香辣鳊鱼
荷兰豆炒鲮鱼片
特色炒鲮鱼球
清蒸江团鱼
酸萝卜煮江团鱼 汤煲
鲈鱼/带鱼/黄鱼/红杉鱼
梅菜蒸鲈鱼
黄芪烧鲈鱼
香煎带鱼
糖醋带鱼
糖醋黄鱼
焖烧黄鱼
干煎红杉鱼
葱烧红杉鱼
鲤鱼/鲢鱼/鳙鱼/鳊鱼
糖醋全鲤

.....

PART 2 家常汤 养胃养生，滋补汤煲

熬汤的七个科学细节
做汤食材的相宜搭配
食材恰当搭配，煲出健康
好汤
怎样喝汤更营养
家常汤食材预处理图解
快速滚汤
什锦蔬菜汤
蔬菜番茄汤
银耳番茄汤
番茄豆腐汤
豆腐鲜汤
绿茶山药豆腐丸汤
丝瓜豆腐汤
山药豆腐汤
小白菜豆腐汤
苋菜豆腐汤
香附豆腐汤
酸辣汤
丝瓜木耳汤

板蓝根丝瓜汤
雪菜冬瓜汤
黄瓜川贝汤
荷兰豆荸荠芹菜汤
上汤黄花菜
鸡汤氽黄花菜
芋头豆苗汤
银白芽丝汤
冬菜土豆汤
银丝竹荪汤
菠萝甜汤
毛丹银耳汤
葫芦鸡肉汤
鸡片丝瓜汤
苋菜鸡肝汤
枸杞鹌鹑蛋鸡肝汤
金橘蛋包汤
紫菜蛋花汤
田七鸡蛋汤
金针菇煎蛋汤
荷包蛋清汤
黄花菜鸡蛋汤
番茄蛋花汤
枸杞蛋包汤
草菇鸡蛋汤
银蒜蛋汤
百合冬瓜鸡蛋汤
雪蛤蛋白枸杞甜汤
金针菇蛋花汤
白萝卜鸡蛋汤
丝瓜咸蛋汤
番茄松花蛋汤
苋菜肉片汤
葫芦瓜肉片汤
三丝番茄汤
酥肉汤
奶油猪肝汤
番茄金针菇猪肝汤
丝瓜猪肝汤
万年青开洋汤
枸杞雪蛤甜汤
糖枣芹菜汤
猪肚菇猪肉汤
肘子竹荪大白菜汤
菠萝苦瓜汤
芹菜益母草汤
麦枣桂圆汤
柴胡秋梨汤
百合桂圆蜜汤

浓汤杂菌煲
文火炖汤
南瓜煮萝卜糕
胡萝卜红枣汤
木瓜汤
姜黄木瓜豆芽汤
银耳荸荠糖水
山药绿豆汤
核桃冰糖炖梨
半夏薏米汤
淮山薏米烧卖汤
竹笋鸡汤
鲜菇鸡汤
芡实煲家鸡
香油鸡煲
椰子银耳鸡汤
花豆杜仲鸡汤
家鸡煲鲍鱼菇
金针海参鸡汤
山药胡萝卜炖鸡汤
四物鸡汤
参苓枣鸭汤
杏鲍菇炖兔肉
血余炭鸡汤
桑枝鸡汤
香菇鸡腿汤
首乌当归鸡汤
鸭子炖黄豆
金锁固精鸭汤
胡萝卜荸荠煮鸡腰
五子下水汤
罗汉果鸡胗汤
莲子腔骨鸭汤
乳鸽炖洋葱
旋覆花乳鸽止咳汤
鹌鹑笋菇汤
绿豆鹌鹑汤
银杏炖鹌鹑
番茄松花蛋白菜汤
紫菜冬瓜肉片汤
丝瓜络煲猪瘦肉
肉丸豆苗汤
砂锅肉丸汤
竹笋排骨汤
香菇冬笋排骨汤
海带莲子排骨汤
滋补排骨汤
苦瓜黄豆排骨汤
玉米排骨汤

党参排骨汤
排骨冬瓜汤
双枣莲藕炖排骨
板栗排骨汤
牛蒡海带排骨汤
青豆党参排骨汤
海带鸡爪煲猪骨
灵芝黄芪猪蹄汤
人参猪蹄汤
海带煲猪蹄
猪蹄炖牛膝

.....

PART 3 家常粥 鲜香糯滑，美味粥品

熬粥的方式

煮美味粥的不败秘诀

煮好粥须巧用调味料

煮好粥要巧用油

家常粥食材预处理图解

蔬果粥

干贝蔬菜粥

白菜玉米粥

黄花芹菜粥

大米萝卜粥

南瓜粥

芋头香粥

生姜粥

香蕉粥

贡梨粥

西米猕猴桃粥

桂圆小米粥

荞麦桂圆红枣粥

西瓜荔枝糯米粥

甜瓜西米粥

多味水果粥

畜肉粥

松花蛋瘦肉粥

山药瘦肉粥

山药白果瘦肉粥

玉米白果瘦肉粥

萝卜干肉末粥

莲藕碎肉粥

菜丝肉丸粥

火腿粥

莲枣猪肝粥

枸杞猪肝粥

干贝猪肝粥

枸杞猪肝粥

党参枸杞猪肝粥

桂圆莲子猪肝粥

猪肝菠菜粥
状元及第粥
白菜丝粉肠粥
大骨粥
排骨粥
冬瓜排骨粥
招牌烧骨粥
蚝豉菜干咸猪骨粥
爽滑牛肉粥
禽蛋粥
黄芪鸡汁粥
葱白红枣鸡肉粥
乌骨鸡粥
雪蛤鸡丝粥
干贝鸡丝粥
党参鸡丝粥
山药鸡肉粥
香菇鸡翅粥
鸡肝粥
卤味鸡心粥
咸鸡蚝仔粥
菜心鸭粥
鸭舌粥
鹌鹑蛋粥

《精选家常菜汤粥—爱上厨房》

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