

# 《精选美味家常菜—爱上厨房》

## 图书基本信息

书名：《精选美味家常菜—爱上厨房》

13位ISBN编号：978750199692X

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

# 《精选美味家常菜—爱上厨房》

## 内容概要

本书力求迎合大众的需求，在原料选购、营养功效、烹调技法、最佳搭配等诸多方面力求一个“新”字，突出家常菜的好吃、营养、易做。形式编排以原料作为分类，速查简便，以顺应快节奏的现代生活。内容以家常菜为主，将科学膳食理念融入菜谱之中，为家庭生活设计最佳的饮食方案。

# 《精选美味家常菜—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 了解家常菜知识 做出家常好味道

如何炒菜更好吃

怎样吃菜更营养

谨防菜肴中营.素流失

科学烹调出营养美味

不可不知的烹饪禁忌

掌握八大要素，做出美味菜肴

### PART 2 活力素菜 提供优质维生素

家常素菜预处理分步图解

白菜/圆白菜/菜心/菠菜

芥末白菜

金边白菜

珊瑚白菜

千层白菜

玉米圆白菜沙拉

木耳炆圆白菜

芝麻圆白菜

菜心青豆

芝麻菜心

菜心豆腐丸

蒜蓉菜心

虾米拌菠菜

紫菜菠菜卷

菠菜鸡蛋汤

蒜蓉菠菜

芹菜/茼蒿/雪菜/韭菜

芝麻拌芹菜

鸡蛋炒芹菜

翠芹腐皮

慈姑炒芹菜

生拌茼蒿

蒜蓉茼蒿

白灼茼蒿

芝麻酱拌茼蒿

雪菜青豆

雪菜莲子

雪菜豆瓣酥

雪菜豆腐汤

核桃仁拌韭菜

彩椒酿韭菜

松仁炒韭菜

豆芽韭菜汤

紫甘蓝/茄子/黄瓜/辣椒

紫甘蓝拌豆芽

什锦凉拌

虾米紫甘蓝

醋熘紫甘蓝菜

麻酱拌茄子  
芒果烧茄子  
蒜香炒茄子  
三味蒸茄子  
五彩黄瓜卷  
扁豆炒黄瓜  
干贝蒸黄瓜  
黄瓜鸽蛋汤  
清炒椒丝  
豉油杭椒  
擂辣椒  
蒜香烧青椒  
番茄/南瓜/冬瓜/苦瓜  
番茄盅  
菜花炒番茄  
奶油番茄  
番茄菠菜汤  
蜜梨蒸南瓜  
蜂蜜蒸南瓜  
豆奶南瓜球  
红枣南瓜糖水  
橙汁冬瓜球  
番茄炒冬瓜  
冬瓜银耳莲子汤  
白菜冬瓜汤  
冰镇千岛苦瓜  
用心良苦  
红枣酿苦瓜  
灯芯草苦瓜汤  
玉米/茭白/菜花/西蓝花  
紫甘蓝雪梨玉米沙拉  
松仁豌豆玉米  
胡萝卜玉米牛蒡汤  
果味玉米羹  
辣味茭白  
茭白金针菇  
风味茭白  
胡萝卜炒茭白  
辣油拌双花  
红片菜花  
蔬菜园地  
珊瑚菜花  
西蓝花沙拉  
冰镇三蔬  
红椒炒西蓝花  
爽口双花  
白萝卜/胡萝卜/土豆/芋头  
甜酸白萝卜条  
蜂蜜蒸萝卜

红烧白萝卜  
杏仁白萝卜汤  
胡萝卜拌粉丝  
白菜梗拌胡萝卜丝  
胡萝卜花

.....

## PART 3 营养荤菜 提供优质蛋白质

### 家常肉类预处理分步图解

猪肉/猪排骨/猪蹄/猪耳

猪皮冻

肉丝拌芹菜

佛手瓜炒肉片

粉蒸肉

干菜焖肉

东坡肉

回锅肉

鱼香肉丝

猕猴桃肉丝

木须肉

肉丝烧菜花

蘑菇炒肉片

双耳炒肉片

黄瓜肉片

豌豆炒肉末

茄子炒肉丁

爆炒肉丁

肉丁花生米

一品脆香肉

咸蛋蒸肉饼

珍珠米圆

走油肉

微波自制猪肉松

烤里脊

烤五花肉

白菜红枣肉汤

清炖蟹粉狮子头

丸子黄瓜汤

丝瓜肉片汤

清补肉汤

青苹果瘦肉汤

冬瓜薏仁腔骨汤

无锡肉骨头

糖醋排骨

椒盐排骨

豉汁排骨

周庄酥排

越南蒜香骨

西洋菜排骨汤

排骨苦瓜汤

白云猪蹄  
冰糖炖猪蹄  
蚝油鲜虾猪蹄煲  
黄花菜木耳猪蹄汤  
千层猪耳  
芝麻拌猪耳  
野山椒炒猪耳  
辣炒猪耳  
猪肚/猪肝/猪腰/猪肠  
青红椒猪肚丝  
卤猪肚  
醉肚尖  
莲子猪肚  
猪肝拌莴笋  
风味盐水猪肝  
枸杞蒸猪肝  
胡萝卜炒猪肝  
炝拌腰花  
醋泡腰花  
荷兰豆爆腰条  
彩椒脆腰条  
草头圈子  
莴笋烧肥肠  
红烧圈子  
招牌下酒菜  
牛肉/牛肚/羊肉/兔肉  
苦瓜拌牛肉  
卤水牛肉  
腐竹拌牛蹄筋  
翡翠牛肉粒  
彩椒炒牛肉  
胡萝卜炒牛肉  
干煸牛肉  
香葱牛肉  
果味牛肉  
玉米年糕炒牛肉

.....

PART 4 鲜美水产 补充人体所需营养

家常水产预处理分步图解

鲫鱼/草鱼/鲤鱼/鲢鱼

蒜蒸鲫鱼

豆瓣鲫鱼

鲫鱼蒸蛋

清蒸鲫鱼

鲫鱼炖豆腐

玉米煲鲫鱼汤

西湖醋鱼

橘子鱼卷

清蒸草鱼

野山椒蒸草鱼  
五彩鱼丝  
菠萝鱼片  
红烧鲤鱼  
酸菜鱼火锅  
金针菇鲤鱼汤  
参芪鲤鱼汤  
剁椒鱼头  
鱼头炖豆腐  
八珍鱼头汤  
酸汤鲢鱼  
福寿鱼/鲇鱼/黑鱼/黄花鱼  
五柳福寿鱼  
清蒸福寿鱼  
烤福寿鱼  
枸杞叶福寿鱼  
川江鲇鱼  
鲇鱼火锅  
鲇鱼炖茄子  
清炖鲇鱼汤  
油菜黑鱼球  
脆椒鱼丁  
滑炒黑鱼丝  
木瓜银耳黑鱼汤  
糟香黄花鱼  
芹菜蒸黄花鱼  
豆瓣黄花鱼  
腌黄花鱼  
豆腐蒸黄花鱼  
微波黄花鱼  
香葱黄花鱼汤  
萝卜黄花鱼腔骨汤  
鲈鱼/鳊鱼/鲢鱼/鳙鱼  
香滑鲈鱼块  
豆豉鲈鱼  
家常烧鲈鱼  
蒜瓣烧鲈鱼  
茶香鲈鱼丸  
菜卷鱼  
玉米鲈鱼块  
鱼片香汤  
松鼠鳊鱼  
宋嫂鱼羹  
子姜鱼丝  
松仁鱼米  
豉汁蒸白鲳鱼  
干烧鲳鱼  
油浸鲳鱼  
橘味鲳鱼



鳕鱼豆腐汤  
香煎银鳕鱼  
西芹腰果银鳕鱼  
汆鳕鱼  
鳕鱼/泥鳅/甲鱼/银鱼  
锅巴鳕片  
生爆鳕片  
蒜瓣烧鳗鱼  
鳕爆虾  
炆拌泥鳅  
泡椒泥鳅  
泥鳅拱豆腐  
老黄瓜泥鳅汤  
枸杞蒸甲鱼  
蜀味甲鱼  
甲鱼炖老鸡  
霸王别姬  
香芋银鱼  
银鱼煎蛋  
炒银鱼三丝  
银鱼枸杞苦瓜汤  
鱿鱼/墨鱼/虾/蟹  
鱿鱼海鲜沙拉  
干煸鱿鱼丝  
韭菜鱿鱼须  
三色鱿鱼汤  
墨鱼蒸丝瓜  
木瓜炒墨鱼片  
墨鱼炒鸡片  
墨鱼冬笋薏米汤  
菜心拌虾  
虾米拌香菜  
拌三鲜  
葱油三鲜  
虾炆芹菜  
韭菜炒虾仁  
虾仁黄瓜丁  
炒虾仁  
炸虾仁  
茄汁虾球  
草莓虾球  
白果炒虾球

.....

**PART 5健康主食为身体提供能量**

**家常主食食材预处理分步图解**

米饭

菠萝鱿鱼炒饭

什锦炒饭

豌豆炒饭

茄汁虾仁炒饭  
芹菜叶炒饭  
香菇炒饭  
火腿炒饭  
烧鸭煲仔饭  
叉烧煲仔饭  
扬州炒饭  
八宝饭  
猪扒饭  
窝蛋牛肉煲仔饭  
台湾卤肉饭  
西式炒饭  
圆白菜烧肉饭  
咖喱牛腩饭  
印尼炒饭  
干贝蛋炒饭  
鱼丁炒饭  
手抓饭  
三文鱼紫菜炒饭  
彩色饭团  
粥  
花生粥  
小米粥  
干贝鸡丝粥  
香菇鸡翅粥  
黑米粥  
爽滑牛肉粥  
核桃仁粥  
小米绿豆粥  
玉米红枣粥  
核桃芝麻粥  
八宝粥  
红薯粥  
牛蛙粥  
排骨粥  
虾肉粥  
瘦肉生姜粥  
芋头香菇粥  
鸽蛋菜肉粥  
生菜肉丸粥  
状元及第粥  
豆腐羊肉粥  
土豆蛋黄牛奶粥  
蔬菜蛋白粥  
面条  
银芽冬菇炒蛋面  
凉拌擀面  
炸酱面  
鸡丝菠汁面

尖椒牛肉面  
榨菜肉丝面  
红烧牛腩面  
担担面  
韩式冷面  
蔬菜面  
打卤面  
三鲜烩面  
一番炒面  
刀削面  
猪蹄细面  
鸡肉手擀面  
香菇竹笋清汤面  
番茄鸡蛋面  
酸菜肉丝面  
武汉热干面  
牛丸面  
肉炒面  
什锦拌面  
饺子  
韭黄水饺  
大白菜水饺

.....

PART 6时尚饮品 丰富饮食生活  
家常蔬果预处理分步图解

水果汁  
西瓜蜜桃汁  
香蕉哈密瓜奶  
鲜梨香瓜汁  
菠萝草莓柳橙汁  
猕猴桃薄荷汁  
菠萝香瓜汁  
鲜梨西瓜汁  
鲜桃汁  
清爽蜜橙汁  
猕猴桃柳橙奶酪  
木瓜蛋奶饮  
雪梨柑橘蜂蜜饮  
猕猴桃香蕉汁  
橘子荸荠蜂蜜汁  
桑葚猕猴桃奶  
蔬菜汁  
胡萝卜芹菜汁  
菠菜芹菜汁  
菠菜菠萝牛奶  
蜂蜜玉米汁  
番茄芹菜莴笋汁  
胡萝卜红薯汁  
芦笋番茄鲜奶汁

茶

桂花蜜茶

桂花普洱茶

菊花决明饮

玫瑰杞枣茶

茉莉花香茶

玫瑰调经茶

大黄通便茶

茉莉紫罗兰茶

明目茶

柠檬蜜茶

蒲公英甘草茶

冷饮

鸳鸯冰沙

芋头冰沙

八宝杂果冰

珍珠雪冰

……

# 《精选美味家常菜—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](http://www.tushu111.com)