

# 《天天厨房（1）·上海家常菜》

## 书籍信息

版次：1

页数：210

字数：128000

印刷时间：2001年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543917750

## 编辑推荐

本书的重点与读者们共同探讨如何在家里做出味道可口、成本适中、营养丰富、搭配合理、变化多端、快捷方便的家常菜，两菜一汤相配合。本书还介绍所用原料该如何挑选，它的营养价值、药用价值、美容价值，价格的合理性和在当时的气候食用有什么好处，以及老年人、儿童、孕妇等应该吃些什么等等，同时控制成本和用时。

## 内容简介

本书集教育性、知识性、营养性、饮食保健、饮食美容为一体，配合上海有线电视台生活频道播出的同名栏目《天天厨房》，将以提倡科学饮食、提升生活品质、引导市民消费、弘扬民族文化为宗旨，为己任，立足上海，挖掘饮食文化中的美，传递祥和生活氛围，映射精神文明建设。中国有一句老话“民以食为天”，当然对于每一个人来说，吃是最重要的，但中办似乎特别关心吃，男女结婚要吃，办丧事要吃，孩子满月要吃等等。但不管怎么吃，在家吃饭是最平常的，天天都会发生的事。

## 目录

沉香虾  
海派鸡火煮干丝  
乌鱼蛋汤  
金玉满堂  
咖喱鱼头  
人参鸡片汤  
茄汁青鱼  
炒五丝  
清汤狗肉  
偷梁换柱  
植物四宝  
牛蛙火腿笋片汤  
京葱羊肉  
翡翠蒸豆腐  
酸辣鱿鱼汤  
酒酿园子烧带鱼  
赛蟹黄  
冰糖猪手汤  
沙律果珍鸡排

清炒菠菜  
三七烘鸡  
鱼香肉丝  
手撕茄子  
平菇鸡片汤  
咖喱鸡块  
上汤豆苗  
三丝羹  
糟溜鱼片  
麻婆豆腐  
香菜鱼片汤  
干烧鲈鱼  
芥菜冬笋片  
蛤蜊肉片汤  
红酒牛肉卷  
荷兰炒鲜奶  
鱼味香汤  
东方意式肉卷  
顶汤菠菜  
鱼羊汤  
晶莹虾卷  
腊味荷兰豆  
酸菜鲈鱼汤  
红烧羊肉  
鼎上蔬鲜煲  
新成都蛋汤

.....

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