

不戴花镜也能看的菜谱书

大字版

Jia Chang Cai

美食红宝书

张胜文◎主编

实用家常菜

✓14.5P 超大字号
方便中老年读者阅读

✓130种 常用食材
采购简单，搭配合理

✓700余款 经典菜例
满足全家人的口味需求

实用

不戴花镜也能看的菜谱书



家常菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张胜文◎主编

大字版

美食红宝书



图书在版编目(CIP)数据

实用家常菜 / 张胜文主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 10

(大字版美食红宝书)

ISBN 978-7-5384-5417-8

I. ①实… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159396号



实用家常菜

美食红宝书

主 编 张胜文
出版人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙 张恩来
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 28
印 数 1—15000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5417-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

► Qianyan

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本系列丛书以家常菜为主导，包括《精选家常菜》《经典家常菜》《新编家常菜》《实用家常菜》《家常小炒》《家常汤煲》共6本，涵盖了中国东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

食物的价值在于淳朴和回归自然。家常菜以满足生理需求，达到养生为目的，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，已成为当代人的共识。兼收并蓄，融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新的课题——家常菜谱专业化。如今的中国已步入老龄化时代，人们渴望看到“不戴花镜也能看的菜谱书”。本书的一大特点就是以大字号形式编排，非常适宜中老年朋友选择习做。用美味传递情感，用美食打开家人彼此的心扉，让幸福的香气溢满您的家庭。

以食为艺，家常美食傲天下。本系列丛书可称为是“大字版的美食红宝书”，图文并茂，好吃易做，方便实用，书中重点菜肴还配以分解图例，使操作步骤一目了然。

本系列丛书的另一大特点是按菜系、常用食材、季节、烹调技法分类，面向大众，以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”。其实，美妙的厨艺，并非都是技巧，也是一种感情与责任。

中国烹饪大师

张华腾

2011年8月25日

作者简介



张胜文

中式烹饪技师，高级公共营养师。30多年来一直从事烹饪教学工作，并对中国的传统烹饪文化进行了深入挖掘、整理和研究。现已出版《家常菜典》《家常烹调技术》《中国地方特色风味》（主食篇）《中国地方特色风味》（副食篇）《风味菜1000样》《风味小吃1000样》《实用家庭凉菜谱》等烹饪图书近30部；并在多家杂志和报刊上发表了关于中国烹饪文化研究以及创新菜品等论文500余篇，共700多万字。



主 编：张胜文

副主编：张 巍 赵玉萍

编 委：贾成山 任 航 吕淑清 张 晶

目录

大字版

实用家常菜

PART 1

养肝生津春季菜



永丸子白菜	18	木樨白菜	37
油辣冬笋尖	19	相思笋	37
生煎西红柿饼	19	肉炒青笋	38
香菇山药片	20	芥末拌合菜	38
金菇肉丝	20	红蘑土豆片	39
笋尖煨腐竹	21	冬菜炒莴笋	40
古香茄子	22	椒油小白菜	40
炸菠菜脯	22	煎土豆饼	41
金沙冬瓜	23	芥菜拌香干	41
油香椿	23	肉丝拌苦苣	42
煎慈姑饼	24	子姜羊肉丝	43
干煸茶树菇	25	芝麻里脊	43
白油青丸	25	南肉春笋	44
黄花掐菜	26	卤水牛腩	44
豉香平菇	26	扒肘子	45
猪肝拌菠菜	27	山椒兔腰	46
烧竹笋	28	葱爆肉丝	46
白灼芥蓝	28	鲜笋烧排骨	47
蒜泥蘑菇	29	毛豆肚丁	47
芹菜炒冬笋	29	焙牛肉	48
萝卜丝炒蕨根粉	30	龙脂猪血羹	49
酱烧茭白	31	炒猪肚领	49
榨菜炒肉丝	31	五彩拌肚丝	50
百合炒西芹	32	孔明丸子	50
姜汁豇豆	32	红烧狮子头	51
脆皮蕨菜卷	33	茭笋牛肉丝	52
三丝莴笋卷	34	桃仁牛排	52
肉片烧口蘑	34	腊肉笋	53
芋片汤	35	火爆燎肉	53
泡椒四季豆	35	爆腰丝	54
木耳爆敲虾	36	白灼牛百叶	55
		芥末猪肚丝	55
		韭黄熘兔丝	56

胡萝卜炖羊肉	56	纸包鸡	82
炸熘肝尖	57	海带炖鹌鹑	83
时菜牛肉球	58	枸杞鸡丁	83
炸板肉	58	双色鸡	84
蒜薹爆羊肚	59	红曲酱鸭	85
肉珠豌豆	59	干烧鸭肠	85
茶树菇爆牛柳	60	腐皮三鲜	86
鸡汁牛筋	61	脆皮豆腐	86
肉片白蘑	61	椿芽焖蛋	87
韭黄炒肚丝	62	花椒鸡丁	88
油爆双脆	62	风味石鸡腿	88
大葱烧蹄筋	63	栗子烧鸡块	89
绣球肉丸子	64	豆苗鸡	89
发财猪手	64	清炒鱼丁	90
红烧牛蹄筋	65	干炸银鱼	91
笋炒牛肉	65	蕨菜墨鱼丝	91
龙井鸡片汤	66	青韭鱿鱼丝	92
红烧鹅掌	67	豆蓉鳕鱼	92
红烧鸽蛋	67	爆目鱼花	93
鸡豆花	68	干贝烩豆腐	94
香油鸡汤	68	油爆鱼仁	94
石榴鸡	69	葱辣大虾	95
巧手鱼香乳鸽	70	炸芝麻大虾	95
醋熘鸡	70	三色鱼卷	96
鹅心炖土豆	71	椒爆蛭头	97
雪菜毛豆鸡丁	71	鳊鱼蒸水蛋	97
熏拌鸭肠	72	蛤仁炒茼蒿	98
翡翠鸭心	73	荷香蒸海参	98
腐皮韭黄卷	73	莼菜氽鱼片	99
花生凤爪汤	74	蓝花泡椒贝	100
芫爆鸡丝	74	葱姜海瓜子	100
腰果鸡丁	75	竹香鳕鱼粒	101
麻辣鸡胗毛豆	76		
孔雀蛋炒尖椒	76		
面包桃鸽蛋	77		
白果乌鸡汤	77		
竹笋烧鸭	78		
三色蒸蛋	79		
香菇蒸滑鸡	79		
椿芽拌豆腐	80		
水炒鸡蛋	80		
白酥鸡	81		
辣子鸡块	82		



炒虾仁	101	荞面灌汤包	120
银鱼木樨汤	102	滑牛肉炒米粉	121
西芹炒鲜鱿	103	三彩饺子	121
芙蓉干贝	103	蘑菇鸡丁饭	122
盐水小管	104	大米绿豆粥	122
蒜香鱿鱼环	104		
蟹黄海参	105		
宫保虾仁	106		
酥海带卷	106		
家焖黄鱼	107		
药芹目鱼丝	107		
芥蓝虾仁	108		
酥炸鲜鱿球	109		
碧绿鱼片	109		
清蒸鲈鱼	110		
芙蓉蟹斗	110		
酥炸虾段	111		
茭白炒虾仁	112		
豉椒炒牛蛙	112		
无锡脆鳝	113		
韭白炒鱿鱼	113		
虾仁菠菜粥	114		
鲜虾云吞面	115		
猪肝菠菜面	115		
老婆饼	116		
肉丝干拌面	116		
烩玉米饼	117		
炒糯米饭	118		
三丝春卷	118		
小米蜂糕	119		
桂花酥	119		

PART 2

养心清热夏季菜



素炒黄瓜	128
红煨四季豆	129
椒油萝卜丝	129
蚝油茭白	130
米汤炒南瓜	130
酿苦瓜	131
酒心葫芦	132
酸梅小番茄	132
鸡蛋炒苦瓜	133
油泼豆芽	133
咸蛋油香黄瓜	134
肉片炒苦瓜	135
虎皮青椒	135
麻酱拌扁豆	136
蒜泥茄子	136
苦瓜炒肉丝	137
香干药芹	138
鸡蓉芦笋条	138
麻汁豆角	139
仙人掌焖蹄筋	139
草菇爆鸡丝	140
芝麻芦笋	141
绿豆酿莲藕	141
酸辣黄瓜	142
干炸香藕	142
美味茄鲞	143
花生米拌黄瓜	144
腊肉鲜芦笋	144
冰镇芥蓝	145
蒜泥莴笋	145
蟹肉扒鲜草菇	146
杞子炒时蔬	147
醋烹绿豆芽	147
酸辣卤菜卷	148
煎酿丝瓜	148



西芹百合炒螺片·····	149	茼蒿腰条·····	175
百合豌豆·····	150	红油羊肚·····	175
腊肉炒苦瓜·····	150	粉皮拌鸡丝·····	176
雪菜百叶·····	151	木耳炒蛋·····	177
彩椒山药·····	151	香炸鸡脯·····	177
糖醋里脊·····	152	卤鸭片·····	178
生煎里脊·····	153	绿豆芽拌粉丝·····	178
香糟猪肘·····	153	三河酥鸭·····	179
梅子蒸排骨·····	154	火爆鸭心·····	180
芥末牛百叶·····	154	玫瑰手撕鸡·····	180
红烧猪尾·····	155	纸包蒜香鸡翅·····	181
木樨肉·····	156	挂霜豆腐·····	181
椒盐香排骨·····	156	白鸽归巢·····	182
水晶肘花·····	157	椒盐鸭舌·····	183
香葱炒大肠·····	157	肉丝炒蛋·····	183
玉带肉·····	158	秘制私房鸡·····	184
莲藕焖玉兔·····	159	盐水鸡翅·····	184
瓜条烧蹄筋·····	159	白云凤爪·····	185
淡菜酥腰·····	160	香酥鸡翅·····	186
红油猪舌·····	160	大蒜烧鸭胗·····	186
鱼香肉丝·····	161	肉末蒸蛋·····	187
钱江肉丝·····	162	芦笋爆鹅肠·····	187
蒜香牛皮·····	162	莲蓬汤·····	188
松子肚卷·····	163	豉椒炒鹅肠·····	189
炆拌牛百叶·····	163	青瓜鸡杂·····	189
蒜香排骨·····	164	米椒鸡脆骨·····	190
蛭干烧肉·····	165	香焗红油鸡·····	190
外婆烧肉·····	165	苏州卤鸭·····	191
酸梅爪尖·····	166	盐水鸭肝·····	192
炸烹肉段·····	166	豆腐干豇豆·····	192
山东蒸丸·····	167	菊花鸡胗·····	193
夫妻肺片·····	168	碧玉金砖·····	193
菠萝咕嚕肉·····	168	西瓜鸡·····	194
串烤五香肉·····	169	莲子鸡丁·····	195
笼仔粉砵·····	169	茄汁鹌鹑蛋·····	195
鸳鸯雪花卷·····	170	三色蒸蛋羹·····	196
炸排肉·····	171	茶香鹌鹑蛋·····	196
橙子小牛排·····	171	皮蛋豆花·····	197
银芽兔丝·····	172	柠汁煎鸭脯·····	198
薑菜小方烤·····	172	淡菜蒸鸭蛋·····	198
卤牛腱·····	173	金丝鸡球·····	199
竹筒排骨·····	174	双椒拌松花·····	199
西红柿炖牛肉·····	174	木瓜莲子煲鲫鱼·····	200

橙汁薯仁.....	255	甘菊猪肚.....	282
小虾炖南瓜.....	256	南瓜蒸排骨.....	282
原盅醉花菇.....	256	拌猪心片.....	283
榄菜四季豆.....	257	炆拌黄喉.....	283
虾仁烩冬蓉.....	258	豉酱炒鸡片.....	284
青笋金针汤.....	258	洋葱咖喱鸡.....	285
咖喱菜花.....	259	麻辣手撕鸡.....	285
油煎茄片.....	259	鸽蛋鲍片汤.....	286
洋葱牛肉丝.....	260	卤鹅翅.....	286
玉米爆牛柳.....	261	干锅子鸡.....	287
辣子羊里脊.....	261	烩豆干.....	288
椒油肚丝.....	262	竹筒香菇鸡.....	288
珍珠丸子.....	262	菊花响铃.....	289
螺丝肉.....	263	六珍豆花.....	289
泡豇豆拌兔丁.....	264	桃花鸡腿.....	290
细沙炸肉.....	264	捶烩鸡丝.....	291
山药煲兔肉.....	265		
咖喱牛筋煲.....	265		
腐皮腰花.....	266		
捆子肉.....	267		
樱桃肉酥.....	267		
金钩烧肉.....	268		
串烧肥牛丸.....	268		
蒜泥白肉.....	269		
干张肉.....	270		
香炸面包猪排.....	270		
红枣煨牛筋.....	271		
芦笋炒酱猪耳.....	271		
清汁排骨.....	272	蒸浸鸡腿.....	291
汤爆肚头.....	273	吉列蒲棒鸡.....	292
苹果炒牛肉片.....	273	蒜香炸子鸡.....	292
海带煲排骨.....	274	酒酿清蒸鸭子.....	293
脆皮炸肠头.....	274	威化纸包鸡.....	294
枇杷肉.....	275	鲜菇鸭掌.....	294
笋干腊肉汤.....	276	椒麻鸡.....	295
鸡腿排骨.....	276	青椒炒蛋.....	295
挂霜丸子.....	277	火爆乳鸽.....	296
蛋黄炖肉.....	277	花香鸡丝.....	297
酱爆牛肉.....	278	红酒煨凤翅.....	297
南瓜扣肉.....	279	咸蛋蒸丝瓜.....	298
酥炸牛肉卷.....	279	桃仁肥鸭.....	298
地瓜排骨.....	280	玉印豆腐.....	299
沙茶牛肉锅.....	280	益母草鸡蛋汤.....	300
爆炒猪肝.....	281	枸杞头氽鸡片.....	300



鲫鱼烧水蛋	301	锅烧鲈鱼	327
香酥鹅翅	301	蛤仁煎蛋	328
五味鸡球	302	椰蓉炒活蟹	328
烩鸭四宝	303	蛋煎蛎黄	329
鸡丝洋芋粿	303	芝麻香鱼扇	330
胭脂鹅脯	304	金菇螺片汤	330
淮杞炖鹌鹑	304	蒸大红羔蟹	331
南煎豆腐	305	香熏大海虾	331
大蒜烧鸡胗	306	风味腊肠卷	332
鸡脯冬瓜盅	306	龙皇海鲜粥	333
翠仁菊红	307	肉肠蔬菜饭	333
明虾球炒鹅肝	307	家常油酥饼	334
鲑鱼炖茄子	308	双豆鱼粥	334
芒果脆鳝	309	京味打卤面	335
蓝花鱼肚	309	五彩玉米饭	336
双白炒虾仁	310	玉米面饺子	336
蟹黄橄榄鱼	310	盘丝饼	337
蒜子焖白鳝	311	滑蛋虾仁烩饭	337
蟹黄芦笋	312	奶汤海参面	338
奶香脆皮虾	312	青菜粥	338
七巧鱼丸	313		
冰花姜汁蟹	313		
麒麟鱼	314		
木樨蛭子	315		
干煎大虾	315		
麒麟青边鲍	316		
五香烧带鱼	316		
红烧鳊鱼	317		
豆豉划水	318		
清蒸海蟹	318		
翅汤银鳕鱼	319		
薑菜鳕鱼卷	319		
鱼头浓汤	320		
碧螺虾仁	321		
蒲棒鲜贝	321		
姜汁虾虎	322		
蟹黄烧鱼唇	322		
月宫鲍鱼	323		
川椒蟹	324		
盐卤虾爬子	324		
回锅鲍鱼片	325		
炒桂花干贝	325		
干贝烩酥腰	326		
茶香虾	327		

PART 4

养肾补益 冬季菜



板栗香菇烧丝瓜	344
玻璃白菜	345
酸萝卜条	345
醋熘土豆丝	346
糯米南瓜肉	346
牛蒡脆肠	347
冬瓜炖羊肉	348
风味茄干	348



芝麻菠菜·····	349	霸王兔肘·····	375
老姜肉片汤·····	349	蒜泥血肠·····	376
奶油四宝·····	350	米粉肉·····	376
罗汉斋·····	351	罐焖肉·····	377
气锅酸菜鹅·····	351	腊肉炖河蚌·····	378
泡菜肉末·····	352	冻粉拌羊里脊·····	378
泡菜白肉粉丝·····	352	桂花羊肉·····	379
冬瓜八宝汤·····	353	糟羊肉·····	379
糟卤蚕豆粒·····	354	火腿炖肘子·····	380
扣素肉·····	354	麻仁羊肉盒·····	381
素炒山药片·····	355	干锅兔肉·····	381
干烧草菇·····	355	拌兔丝·····	382
青豆牛肉末·····	356	羊肉焖栗子·····	382
冬菇扒绍菜胆·····	357	煨羊腩·····	383
干煸冬笋·····	357	炒羊肝·····	384
橙汁白菜·····	358	水晶羊肉丸·····	384
辣白菜·····	358	咸肉烧肚片·····	385
清酿竹笙丸·····	359	石榴羊脑·····	385
百花酿北菇·····	360	松山桃仁鹿筋·····	386
麻辣莴笋·····	360	咸烧白·····	387
松子香菇·····	361	狗肉河虾韭菜·····	387
挂霜地瓜条·····	361	泡椒炒羊肝·····	388
凤凰烩肚·····	362	香菇烧狗肉·····	388
拔丝山药·····	363	狗肉炒黄豆芽·····	389
白菜肉卷·····	363	酸辣兔肉·····	390
肉末冬笋·····	364	蒜子牛蹄黄·····	390
卤香菇·····	364	挂炉金钱里脊·····	391
炸茄饼·····	365	皮蛋醉猪腰·····	391
肉渣熬白菜·····	366	蘑菇炖鸡·····	392
太极冬蓉·····	366	清蒸人参鸡·····	393
香炸赛梨·····	367	凤爪炖响螺·····	393
冬笋煨羊肉·····	367	鲍汁焗鹅肝·····	394
狗肉猪肚汤·····	368	三美豆腐·····	394
灯影牛肉丝·····	369	坛烧肥鸡·····	395
纸锅羊肉·····	369	栗子板鸭煲·····	396
酥炸香肉片·····	370	歌乐辣子鸡·····	396
冰糖兔丁·····	370	脆皮乳鸽·····	397
原蒸牛鞭·····	371	党参乳鸽汤·····	397
陈皮狗肉·····	372	鸡粥菜心·····	398
茶香狗肉·····	372	香菇焗肥鸡·····	399
青花椒牛柳·····	373	麻辣鸡·····	399
干锅野兔·····	373	竹笙乌骨鸡·····	400
熘核桃肉·····	374	吉列豆腐·····	400
三鲜烩牛鞭·····	375	沙茶炒鸡丝·····	401

葱扒全鸭·····	402	人参鳊鱼·····	428
五彩拌鸡粒·····	402	葱辣海参·····	429
栗子煲鸡脚·····	403	田螺腊肉煲·····	429
姜母鸭·····	403	白菜心拌蜆皮·····	430
大鹅焖土豆·····	404	鱼子蒸水蛋·····	430
芥末粉丝菜·····	405	上汤甲鱼翅·····	431
尖椒干豆腐·····	405	扳指干贝·····	432
粉丝烩鸡·····	406	人参炖鳗鱼·····	432
清炖鸭子·····	406	咸鱼炒饼子·····	433
凤爪猪脚·····	407	冬笋烧海参·····	433
麻辣鸡串·····	408	橄榄乌鱼球·····	434
元鱼炖乳鸽·····	408	海鲜火锅·····	435
杭州八味·····	409	蒸甲鱼·····	435
南瓜蒸鸡·····	409	泡菜跳水虾·····	436
栗子鸡·····	410	大葱烧海参·····	436
咸鱼豆腐煲·····	411	豉椒酱甲鱼·····	437
虫草炖蚬鸭·····	411	兰花海参·····	438
香菇乳鸽·····	412	鸡火鲍鱼汤·····	438
人参炖鹌鹑·····	412	肉末烩鱿鱼·····	439
肉片烧腐竹·····	413	脆熘冰鱼·····	439
豆腐烧白菜·····	414	五香羊肉面·····	440
烧冻豆腐·····	414	牛肉萝卜饭·····	441
干蕨烧乌鸡·····	415	卤肉糯米饭·····	441
黄精乌鸡汤·····	415	鸡蛋蒸馍·····	442
烩酸辣鱼丝·····	416	牛肉灌汤蒸饺·····	442
芝麻虾·····	417	凤菇包·····	443
白菜扣虾·····	417	坛肉米饭·····	444
蟹黄鱼翅·····	418	豌豆腊肉饭·····	444
奶汤鱼皮·····	418	荞面刀削面·····	445
排骨焖带鱼·····	419	海鲜高粱米饭·····	445
黄芪鲈鱼汤·····	420	冰花煎饺·····	446
华佗大补汤·····	420	小米饭焖鹿肉·····	447
椒香鳊鱼·····	421	鸡汁八宝饭·····	447
蜜汁焗龙鳕·····	421		
千层鲜虾绍菜·····	422		
贡淡炖海参·····	423		
酸萝卜烧牛蛙·····	423		
沸腾水煮牛蛙·····	424		
蛰子炖双白·····	424		
黄鱼鸡汤·····	425		
腰果鲜贝·····	426		
扫把鱿鱼·····	426		
奶汤鱼肚羹·····	427		
蒸熘鱼丸·····	427		



实用

不戴花镜也能看的菜谱书



家常菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张胜文◎主编

大字版

美食红宝书



前言

► Qianyan

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本系列丛书以家常菜为主导，包括《精选家常菜》《经典家常菜》《新编家常菜》《实用家常菜》《家常小炒》《家常汤煲》共6本，涵盖了中国东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

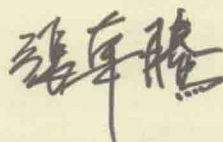
食物的价值在于淳朴和回归自然。家常菜以满足生理需求，达到养生为目的，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，已成为当代人的共识。兼收并蓄，融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新的课题——家常菜谱专业化。如今的中国已步入老龄化时代，人们渴望看到“不戴花镜也能看的菜谱书”。本书的一大特点就是以大字号形式编排，非常适宜中老年朋友选择习做。用美味传递情感，用美食打开家人彼此的心扉，让幸福的香气溢满您的家庭。

以食为艺，家常美食傲天下。本系列丛书可称为是“大字版的美食红宝书”，图文并茂，好吃易做，方便实用，书中重点菜肴还配以分解图例，使操作步骤一目了然。

本系列丛书的另一大特点是按菜系、常用食材、季节、烹调技法分类，面向大众，以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”。其实，美妙的厨艺，并非都是技巧，也是一种感情与责任。

中国烹饪大师



2011年8月25日

作者简介



张胜文

中式烹饪技师，高级公共营养师。30多年来一直从事烹饪教学工作，并对中国的传统烹饪文化进行了深入挖掘、整理和研究。现已出版《家常菜典》《家常烹调技术》《中国地方特色风味》（主食篇）《中国地方特色风味》（副食篇）《风味菜1000样》《风味小吃1000样》《实用家庭凉菜谱》等烹饪图书近30部；并在多家杂志和报刊上发表了关于中国烹饪文化研究以及创新菜品等论文500余篇，共700多万字。



主 编：张胜文

副主编：张 巍 赵玉萍

编 委：贾成山 任 航 吕淑清 张 晶