



温馨家庭实用全书

Mei Wei Jia Yao 美味佳肴

要抓住爱人的心，先抓住爱人的胃。
烧一手美味佳肴，做一手可口饭菜。



温馨家庭实用全书

美味佳肴

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味佳肴/张桂香、袁伦厚主编. — 乌鲁木齐:新疆人民出版社,2000.12
(温馨家庭实用全书)

ISBN 7-228-06171-3

I. 美… II. ①张…②袁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75162 号

温馨家庭实用全书
张桂香 袁伦厚 主编
美味佳肴
李光霞 编著

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮政编码 830001)

成都市郫县蜀林印装厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 100 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10000

责任编辑 李 明 范勇胜

封面设计 刘梁伟

ISBN 7-228-06171-3/TS·24

定价:127.00 元(1—9)

温馨家庭实用全书

主编 张桂香 袁伦厚

编委 张桂香 袁伦厚 龚旭光

何小娥 李光霞 李晋庆

范 义







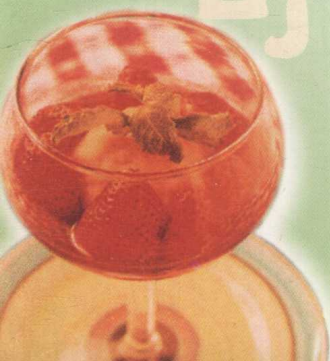
秀



色

可

餐



美味



小食



精



拼

盘



吃

出



艺

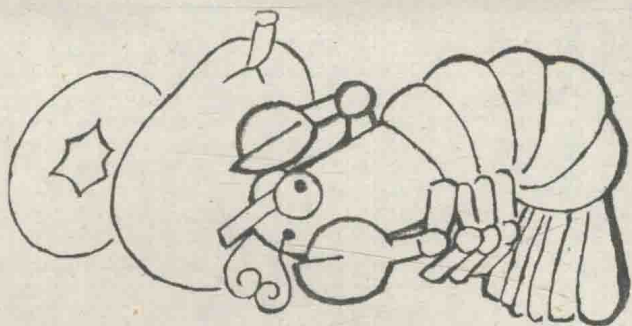


术





美酒配佳肴



营养篇

民以食为天。当温饱需求已退为次位，讲究营养，科学饮食成为现代人幸福生活的新概念和新内容。



写给希望家人开开心心一起吃饭的人

如果你是母亲，可曾有过这样的经历：

丈夫、儿女要回家吃饭，下班匆匆地买菜、回家？

可曾有这样的滋味：

灯火明亮，所爱的人把你的菜风卷残云扫光，把汤喝尽，眼里心里都掩饰不住满意和喜悦？

如果你是父亲，可曾有过这样的感觉：

外面灯红酒绿，同事热情邀约让人心动。

想到围坐香气四溢餐桌前的妻儿的等待，

一盏心灯下的天伦温馨，

禁不住归心似箭？

如果你是儿女，可曾有过这样记忆：

外出求学、异乡谋生，吃了多少异乡饭，喝了多少他乡水，山珍海味比不上母亲端上的白水一杯？

三五成群地在餐厅聚会、宴客、喝酒，气氛热烈，最后人人东倒西歪，酒气熏天；酒店独斟小饮、匆匆打尖，神色漠然或食不知味；老人们最欣慰的一句话：好久一家人都没这样团团圆圆地一起吃过饭！生活匆忙紧张，我们不能疏远了亲情！

“要抓住人的心，先抓住他的胃。”学一招手艺，烧一手好菜，烹出诱人的美味佳肴。亲爱的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姐妹、兄弟回家吃饭了！

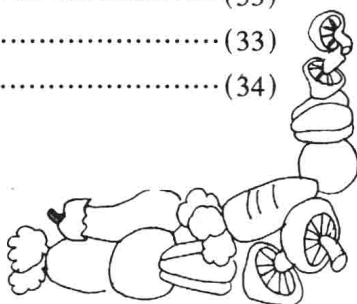
编者

2001.1

目 录

营养篇

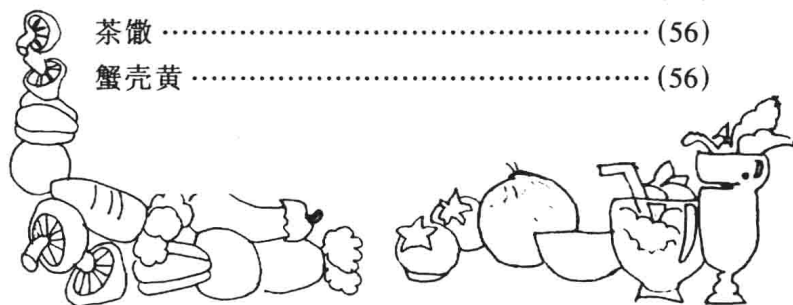
营养与健康	(3)
蛋白质的功效	(5)
脂肪的功效	(5)
碳水化合物的功效	(6)
矿物质的功效	(7)
维生素的效用	(8)
营养与平衡	(12)
膳食平衡	(14)
膳食搭配	(19)
科学饮食	(30)
大吃大喝害处多	(30)
长期饱食会短寿	(31)
吃糖过多危害大	(31)
吃鸡肉、喝鸡汤	(32)
烹食活鱼味不美	(33)
牛奶与豆浆	(33)
科学吃药	(34)



不要歧视“冷冻肉”	(35)
科学饮水	(36)
“液体面包”——啤酒	(38)
牛奶与胆固醇	(38)
喝茶利弊	(39)
咖啡利与害	(41)
正确使用味精	(41)
补充脂肪	(43)
吃巧吃好能防癌	(44)
吃饭还需喝汤	(45)
饭后二忌	(46)
进餐“六不”	(46)

巧手做佳肴

点心制作	(49)
开口笑	(54)
枣泥麻团	(54)
麻叶	(55)
茶馓	(56)
蟹壳黄	(56)



盘香饼	(58)
虾肉月饼	(59)
松子枣泥拉糕	(60)
虾肉烧卖	(61)
荷叶夹	(62)
千层油糕	(62)
芝麻糊	(63)
桂花鲜栗羹	(64)
鲜肉月饼	(64)
椰奶鲜果羹	(65)
果脯玉米羹	(66)
酒水饮料	(67)
自制鸡尾酒	(67)
鸡尾酒酒谱	(72)
清凉饮料	(82)
特色风味	(88)
自制风鸡	(88)
江南腌蛋	(89)
巧制腊味	(90)
醉蛋	(91)
怎样做凉拌菜	(92)

