

家家可以做 人人容易学

1000

家常香辣1000样

中国烹饪协会 美食营养 专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社 出版集团
北京出版社

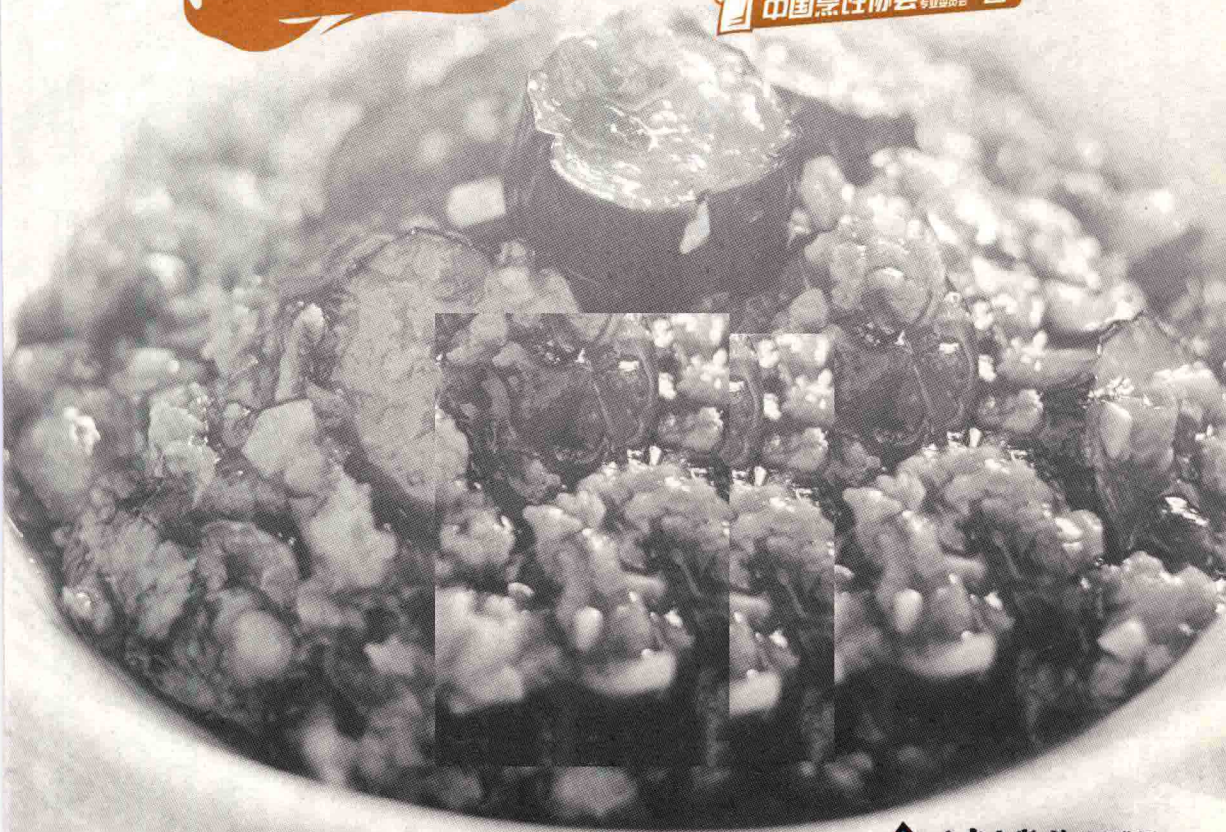
家家可以做 人人容易学

1000

家常香辣1000样



中国烹饪协会 编著
烹饪专家 专业指导



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家常香辣1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京:北京出版社,2005

ISBN 7-200-06279-0

I.家... II.中... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135132号

□ 全案策划  唐码书业 (北京)有限公司

WWW.TANGMARK.COM

□ 责任编辑 毛白鸽

□ 装帧设计 刘 畅

家常香辣 1000 样

JIACHANG XIANGLA 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市梨园彩印厂

版次 / 2006年1月第1版 2006年4月第2次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 16

插页 / 4

字数 / 490千字

印数 / 20,001—40,000册

书号 / ISBN 7-200-06279-0 / TS·94

定价:19.80元

质量投诉电话 / 010—58572393



京帮菜大师 大师级厨师
1000
10元家常菜1000样

豉椒鳕鱼



麻 辣 鸡 肉



厨房可以学 人人爱做菜
1000
 10元家常菜1000样

鱼 香 茄 子

AA级推荐
1000
10元家常菜1000样

酸辣香炒河蚬





麻婆豆腐



1000
10元家常菜1000样

红椒鱿鱼丝

可能损害人体健康的 258 种混食

易中毒、致死的混食

001



002



003



004



005



006



007



008



009



010



011



012



013



014



015



016



017



中毒

018



中毒

019



中毒

020



中毒

021



中毒

022



中毒

023



中毒

024



易致死

025



中毒

026



易致心痛死亡

027



中毒

028



易致昏厥死亡

029



中毒

030



易致死

031



中毒贫血

032



易中毒死亡

033



中毒

034



易中毒死亡

035



中毒

036



易中毒死亡

037



+ 鲤鱼



+ 甘草

易中毒死亡

038



+ 葱



+ 蜂蜜

易腹泻致死

易导致头痛、头昏、恶心的混食

039



+ 山核桃



+ 野鸡

头痛眩晕及心痛

040



+ 橙子



+ 水獭肉

呕吐

041



+ 枣



+ 葱

头晕恶心

042



+ 芹菜



+ 菊花

呕吐

易气滞、生痰的混食

043



+ 橘子



+ 螃蟹

气滞生痰

044



+ 猪肉



+ 鲫鱼、虾

气滞

045



+ 蛤



+ 橘子

气滞生痰

046



+ 鸽肉



+ 猪肉

气滞

047



+ 枇杷



+ 小麦

生痰

048



+ 猪血



+ 黄豆

气滞

损伤肠胃、影响消化的混食

049



+ 茄子



+ 黑鱼

损肠胃

050



+ 鹅肉



+ 鸡蛋

损伤脾胃

051



伤肠胃

053



肠胃不适

055



肠胃不适

057



消化不良

059



影响消化

061

影响消化
吸收

063



消化不良

065



影响消化

067



影响消化

069



影响消化

052



胃肠不适

054



胃肠不适

056



胃肠不适

058



影响消化

060



影响消化

062



消化不良

064

影响消化
吸收

066

影响消化
吸收

068



影响消化

070



影响消化

071



消化不良

073



影响消化

075



影响消化

077



影响消化

079

影响消化
吸收

081



胃肠疾病

083



胃痛

085



痢疾

072

影响消化
损听力

074

影响消化
吸收

076



难消化

078



消化不良

080

伤肠胃
脱眉毛

082



肠绞痛

084



胃痛

086



胃痛伤肝

易导致腹痛、腹胀的混食

087



腹痛

088



腹胀呕吐

089



石榴



螃蟹

腹痛

091



杏仁



猪肉

腹痛

093



狗肉



姜

腹痛

095



竹笋



鹧鸪肉

腹胀头痛咽肿

090



猪肉、猪蹄



豆类

腹胀气滞
影响矿物质吸收

092



牛肉



田螺

腹胀

094



红糖



牛肉

腹胀

096



狗肉



绿豆

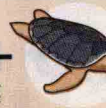
腹胀

易导致腹泻的混食

097



苋菜



甲鱼

腹泻

099



菠菜



鳝鱼

腹泻

101



韭菜



菠菜

滑肠腹泻

103



西红柿



螃蟹

腹泻

105



冰棒



西红柿

腹泻

098



韭菜



蜂蜜

腹泻

100



芹菜



蛤

腹泻

102



莴笋



蜂蜜

腹泻

104



田螺



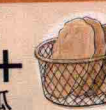
香瓜

腹痛腹泻

106



香瓜



油饼

腹泻

107



109



111



113



115



117



119



121



123



125



108



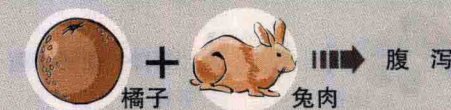
110



112



114



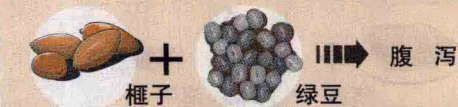
116



118



120



122



124



126



127



128



129



130



易导致便秘的混食

131



132



133



134



135



136



137



138



易患结石的混食

139



140



141



142



143



+



||||→

结 石

145



+



||||→

结 石

147



+



||||→

结 石

149



+



||||→

结 石

144



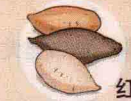
+



||||→

结石腹泻

146



+



||||→

结 石

148



+



||||→

结 石

150



+



||||→

损钙生
结石

易导致心痛、胸闷的混食

151



+



||||→

心 痛

153



+



||||→

心寒难产

155



+



||||→

心 闷

157



+



||||→

胸 闷

159



+



||||→

心 痛

152



+



||||→

气壅胸闷

154



+



||||→

胸闷气短

156



+



||||→

心绞痛

158



+



||||→

刺激心脏
损害肾

160



+



||||→

加重心脏
负担

易发热、上火的混食

161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



易引发痼疾的混食

171



172



173



174



175



176

