

<<精选家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜>>

13位ISBN编号：9787501989911

10位ISBN编号：7501989915

出版时间：2013-1

出版时间：舒畅 中国轻工业出版社 (2013-01出版)

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：<http://www.tushu007.com>

<<精选家常菜>>

书籍目录

PAPT1好学易做家常菜 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调 蔬果菌豆 不可不知
蔬果 白菜 麻辣白菜帮 (凉菜) 蒜泥白菜 (凉菜) 银杏白菜 (热菜) 醋熘白菜 (热菜) 香辣白菜 (热菜)
椒盐菠菜 (热菜) 姜汁菠菜 (凉菜) 辣拌菠菜 (凉菜) 菠菜拌粉丝 (凉菜) 蒜香菠菜 (热菜)
生焗菠菜 (热菜) 素炒菠菜 (热菜) 素炒菜心 (热菜) 香菇油菜心 (热菜) 家常炒油菜 (热菜) 花
生炒油菜 (热菜) 韭菜炒豆芽 (热菜) 碧绿银丝 (热菜) 韭香豆腐 (热菜) 尖椒拌空心菜 (凉菜)
蒜蓉空心菜 (热菜) 糖醋胡萝卜 (凉菜) 拌苦瓜 (凉菜) 润肤苦瓜 (凉菜) 素炒苦瓜 (热菜) 蒜泥
黄瓜 (凉菜) 蓑衣黄瓜 (凉菜) 酸辣瓜条 (凉菜) 青瓜拌菠萝 (凉菜) 芝麻酱拌黄瓜 (凉菜) 素炒
黄瓜 (热菜) 双耳黄瓜片 (热菜) 蒜蓉粉丝蒸丝瓜 (热菜) 丝瓜炒番茄 (热菜) 酸梅冬瓜球 (凉菜)
) 烧冬瓜 (热菜) 番茄炒木耳 (热菜) 番茄西蓝花 (热菜) 素炒三样 (热菜) 蒜茄子 (凉菜) 酱茄
条 (热菜) 番茄炒茄子 (热菜) 红烧茄子 (热菜) 瓤茄子 (热菜) 酱爆茄丁 (热菜) 鱼香茄合 (热
菜) 炝拌香辣土豆丝 (凉菜) 鱼香土豆泥 (热菜) 酸辣土豆丝 (热菜) 土豆片炒洋葱 (热菜) 番茄
土豆 (热菜) 葱香土豆 (热菜) 炒三丝 (热菜) 地三鲜 (热菜) 桂花山药 (凉菜) 清炒山药 (热菜)
) 拔丝山药 (热菜) PAPT2特殊人群这样吃 PAPT3各国美食大荟萃

<<精选家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：素炒菜心 材料：菜心300克。

调料：蒜末5克，盐4克。

做法：1.菜心洗净，切段。

2.锅内放油烧至七成热，先下蒜末接着下菜心大火翻炒；炒至即将断生时放盐，炒匀后立即起锅装盘即可。

炒素菜时一定要大火快炒，后放盐才会少出汤，菜也不塌。

香菇油菜心 材料：油菜心400克，鲜香菇100克。

调料：盐6克，白糖5克，味精、水淀粉各5克，葱末、姜末、蒜末各5克。

做法：1.油菜心洗净，在根部剖十字花刀；香菇洗净、去蒂，面上剖上十字花刀。

2.锅内放油烧热，放入葱末、姜末、蒜末炸香，下入菜心用小火煸炒，加入盐、白糖、鲜汤炒几下，放入鲜蘑炒至断生，用水淀粉勾薄芡即可。

家常炒油菜 材料：小油菜350克，猪五花肉50克。

调料：盐3克，鸡精、蚝油各少许，蒜片6克，花椒油4克。

做法：1.小油菜洗净；猪五花肉洗溽切末。

2.锅内放油烧热，蒜片炝香，下入猪五花肉末稍炒，烹入蚝油，下入小油菜翻炒，调入盐、鸡精、花椒油炒至熟即可。

<<精选家常菜>>

编辑推荐

《精选家常菜》真正实现菜谱书“一书在手，美味营养全都有”。

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:<http://www.tushu007.com>