第一图书网, tushu007.com

<<中国焦点问题>>

图书基本信息

书名：<<中国焦点问题>>

13位ISBN编号：9787801872562

10位ISBN编号：7801872568

出版时间：2004-5-1

出版时间：新世界出版社

作者：杨晓升

页数：221

字数：203000

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

第一图书网, tushu007.com

<<中国焦点问题>>

内容概要

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！
成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。
　丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。
丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。

第一图书网, tushu007.com

<<中国焦点问题>>

书籍目录

百变畜禽蛋　猪肉　回锅肉　京酱肉丝　鱼香肉丝　梅干菜扣肉　红烧狮子头　东坡肉　水须肉　鲜果咕咾肉　冰糖肘子　粉蒸排骨　可乐排骨　火爆腰花　爆炒肝尖　麻辣肚丝　卤汁猪蹄　益补腰花　叉烧肉　榨菜肉丝　辣子肉丁　蒜香盐煎肉　芦荟炒肉丝　香菇肉片　萝卜干炒腊肉　荷香腊味　糖醋里脊　煎酿三宝　腐乳烧肉　猪肉炖粉条　东北蒸肉　大蒜烧肉　白煮肉　九味白肉　秦川凉盘　水晶肉皮冻　叉烧排骨　茄汁排骨　红酥手　白云猪手　香辣蹄花　茶香猪蹄　姜汁肘子　姜葱热肘　百合猪肚　香菜肚丝　杜仲腰花　怪味腰花　凉粉拌腰花　乳味煮肠　粉蒸肥肠　五彩肝尖　盐水猪肝　辣椒油猪耳　香油拌耳丝　豆豉猪心　糗豆酱　牛肉　黑椒牛柳　水煮牛肉片　土豆炖牛肉　夫妻肺片　撒尿牛丸　西红柿牛腩　杭椒牛柳　五香酱牛肉　芫爆牛肚　港式牛肉小炒　橙汁小牛排　蚝油牛肉　金橘炖牛肉　沙茶牛肉　泡椒牛柳　椒麻牛肉片　十二香牛肉片　陈皮牛肉　茶香牛肉　葱爆牛肉　胡萝卜炖牛肉　咖喱牛腩　罐焖牛肉　茄汁牛肉　啤酒焖牛肉　扣烧牛肉　豆豉牛柳　红焖牛腩　干煎牛排　脆酥牛肉卷　海带芦笋拌牛肉　吉庆牛肉丸　松仁汉堡牛扒　火爆牛肚　木耳炒牛肚　韭菜肚丝　凉拌牛肚　辣椒油百叶　肉丝凉粉拌百叶　红扒牛舌　羊肉　孜然羊肉　葱爆羊肉　三阳开泰　……百变海河鲜百变菌豆蔬果百变汤羹汁百变主食小吃

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：百变畜禽蛋畜肉类菜肴，做法五花八门，搭配多种多样，口味鲜美醇香，不仅能大大调动我们的食欲，还含有多种人体必需的营养物质。
禽肉蛋白质含量高，脂肪含量低，还富含多种矿物质和维生素。
除了宫保鸡丁、．啤酒鸭等百吃不厌的经典菜之外，用禽肉烹调的各种菜肴，无论炒、拌、烧、蒸，都能带给我们大大的满足。
鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等蛋类更是营养丰富又便于烹调的好原料。
蛋类可以为幼儿提供较全面的营养，所以，家长们最好多做些蛋类菜肴。
猪肉0001　回锅肉原料：五花肉300克，蒜苗100克，料酒、豆瓣酱、甜面酱、白砂糖、盐、生抽酱油、植物油各适量。
做法：1　五花肉洗净，煮至断生，切片；蒜苗洗净，切段。
2　炒锅放植物油烧热，下肉片翻炒至卷起时烹入料酒炒匀。
3　加豆瓣酱、甜面酱、蒜苗段、白砂糖、盐、生抽酱油炒至蒜苗断生即可。

第一图书网, tushu007.com

<<中国焦点问题>>

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