

<<悦然美食>>

图书基本信息

书名：<<悦然美食>>

13位ISBN编号：9787122042903

10位ISBN编号：7122042901

出版时间：2009-2

出版时间：高杰 化学工业出版社 (2009-02出版)

作者：高杰 编

页数：138

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>

## <<悦然美食>>

### 内容概要

《悦然美食：精选家常小炒588例》为您精选超好吃超营养的大众家常小炒，分肉类水产类小炒和蔬菜菌藻蛋小炒两部分，包括畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬果类、菌藻类、豆制品类等，还有220余例关于食材选购、洗涤、烹饪、营养等方面贴心实用的小贴士和金牌小妙招，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

<<悦然美食>>

作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。  
现任河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长、大浪海沙时尚酒店行政总厨。  
先后在多家高星级饭店担任厨师长。  
擅长中西餐，善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长川菜、粤菜和法式西餐。  
发表文章20余篇，并多次在电视台教观众学做中西餐。

## &lt;&lt;悦然美食&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 肉类水产类小炒熘肉片 蒜薹炒肉丝/青红椒炒肉片 黄瓜炒肉片 香干炒肉 炒肉丝/茭白炒肉片 肉片烧菜花/蒜薹五花肉 鱼香肉丝榨菜肉丝/京酱肉丝蚂蚁上树 冬笋里脊丝/尖椒炒肉丝/蒜薹肉片木须肉/鸡蛋木耳炒肉/笋干炒腊肉蘑菇肉片/锅巴肉片/芹菜炒肉丝豆芽炒肉丝/柿子椒炒肉片/土豆烧肉番茄肉片/平菇肉片/滑炒肉片肉末酸豆角/肉末成菜/干煸肉丝肉丝炒苦瓜/肉片扁豆/胡萝卜炒肉生炒茼蒿肉丝IN末炒豆干/豇豆烧肉洋葱炒肉/回锅肉/五花肉烧白菜香肠炒荷兰豆/麻辣肉丁/鸡丝豆腐脑肉末海带/木耳炒肉片/肉末海带烧白菜肉末烧茄子/木耳炒肉末火腿蚕豆/虾仁豆腐/肉末烧蘑菇豆腐泡烧肉/虾籽鸡腿菇麻辣肉片/蒜薹肉小炒/腊肉西芹爆炒腰花/芹菜炒腰花/青椒肚片熘肝片/鱼香猪肝/爆炒猪肝合炒木须肉/冬菜肉末/熘肥肠 五花肉炒泡菜/青蒜炒香肠/芹菜炒牛肉丝豆芽炒牛肉丝/牛肉炒胡萝卜丝/苦瓜炒牛肉洋葱炒牛肉/牛肉炒粉丝/青椒牛柳丝肉末豆腐/麻婆豆腐 西兰花炒牛肉/孜然羊肉/咖喱牛肉滑熘牛里脊/冬笋炒肥牛/番茄牛肉洋葱炒羊肉/羊肝炒菠菜/羊肉虾仁烧豆腐干煸牛肉丝/牛肉炒鸡蛋/香菜牛肉丝葱爆羊肉/滑熘羊肉片/栗子焖羊肉木耳羊肉片/蚝油牛肉/香辣牛肉丝银芽鸡丝 五彩鸡丝/榨菜炒鸡柳滑炒鸡丝/蒜薹香菇炒鸡丁酱爆鸡丁/豆腐鸡块/葱爆鸡丁腰果鸡丁/宫保鸡丁 青红椒炒鸡丁/香炸核桃鸡片/鸡丝豌豆 锅巴鸡片/芙蓉鸡片/辣子鸡丁 番茄鸡丁/香椿炒鸡丝/浮油鸡片咖喱鸡块/可乐鸡翅/豌豆苗炒鸡片蒜\*熘鸡丝/红烧鸡翅/栗子鸡金针菇鸡丝/素炒鸡丁/韭黄炒鸡柳小炒鸡米/小鸡炖蘑菇/醋熘鸡孜然鸡心/草菇鸡心/黄焖鸡块干煸鸡块/青椒炒鸭片/双椒鹅肠辣炒鸡心/柏子仁鸡心孜然鸡胗/蒜薹鸡胗蒜薹鸭丝/酸豆角炒鸡胗/啤酒鸭酸菜烧鸭块/鸭丝榨菜/青笋烤鸭丝子姜爆鸭/黄焖鸭肝/韭菜炒鸭肝韭菜炒鸭肠/青椒炒鸭肠/萝卜枸杞炒鸭肝红烧鸭块/青椒鸭学/苦瓜烧鸭掌鸭丝绿豆芽/家常烧鹅/炒鹅腿片银鱼煎蛋/香菇炖鸡/甲乌血豆腐咖喱鱼 西兰花炒虾仁 蒜薹鱼片 回锅鱼片腰果虾仁/鲜炒鱼片豆豉鲮鱼油麦菜/辣炒香螺虾仁炒豆腐/虾仁冬瓜虾仁豌豆苗/豆瓣青鱼鱿鱼炒韭菜/炒鲜鱿/火爆鱿鱼卷小炒鱼/辣味鱼丝/鲜炒鱼片虾皮烧豆腐/尖椒炒鱿鱼/洋葱炒鱿鱼炒鳝丝/香葱炒鳝段/清炒鳝糊干烧虾球/水晶虾仁/葱末姜丝虾蒜烧鲢鱼/鲢鱼烧豆腐/回锅鲫鱼家常鲢鱼块/小番茄炒鲜贝/辣炒蛤蜊鸡蛋炒虾仁/豆腐炖对虾/虾仁炒芹菜虾皮蒿子秆/黄瓜炒虾仁/米酒炒大虾清炒鱼丁/芹菜鱼丝/滑炒鱼片韭菜炒墨斗/韭黄炒墨鱼仔/脆炒三文鱼 Part2 蔬菜菌藻蛋小炒青红椒炒茄子 酱烧茄子, 蘑菇炒莴笋/小黄瓜炒草菇炒茄子/土豆炖四季豆玉米笋炒青豆/醋炒红薯丝洋葱炒土豆片/蒜蓉茼蒿虎皮尖椒醋熘白菜/金边白菜香辣茭白/炆油菜/清炒油麦菜青椒绿豆芽/炒绿豆芽/豆干炒蒜苗椒丝脆藕片/鲜菇炒笋片/韭菜炒绿豆芽 蒜蓉烧茄子/清炒韭菜/清炒豌豆苗番茄菜花/清炒荷兰豆松仁玉米/尖椒炒玉米/西芹百合清炒西芹/香菇西兰花/手撕圆白菜炆炒卷心菜/芝麻小白菜/辣炒卷心菜炒胡萝卜丝/南瓜炒洋葱/蒜香茄子清炒苦瓜/蒜蓉苦瓜/酸辣白菜蚕豆炒韭菜/干煸四季豆蚝油生菜/醋熘藕片 蒜蓉空心菜/炒空心菜/青椒香菇炒腐竹 鸡油炒菠菜/甜椒炒丝瓜怪味茄子/清炒魔芋丝青椒土豆丝/香葱土豆丝/葱烧土豆条干椒南瓜/素烧南瓜/甜椒白萝卜雪菜炒黄豆/油菜金针菇/芝麻油菜地三鲜/三彩菠菜/蒜蓉木耳菜圆白菜炒粉丝/炒酸菜粉丝 干炒青红椒/木耳炒西芹/炒西兰花莴笋炒蒜苗/炆炒茼蒿/青椒烧腐竹百合炒芦笋/清炒芦笋香菇炒芹菜麻辣酥海带/笋尖炒香菇/香菇烧菜花番茄炒草菇/口蘑炒草菇/木耳炒黄瓜香辣金针菇蒜蓉金针菇/平菇烧豌豆/油焖香菇香菇油菜 松仁香菇 蘑菇木耳炒鸡蛋/菜心炒双菇/黑木耳炒黄花菜 豆腐皮炒蚕豆/鱼香平菇/香菇炒鸽蛋油焖腐竹/桃仁平菇松/香菇炒大白菜猴头菇炖豆腐/鲜蘑冬笋/双冬炒鸡腿菇 口蘑鹌鹑蛋/鲜蘑烧腐竹/炒双菇香菇苦瓜/山楂烧豆腐/红烧腐竹香菇豆腐/番茄烧豆腐 蜜汁香干/尖椒豆腐皮 木耳炒黄瓜/蘑菇炒蛋 锅塌豆腐/香干炒芹菜 豆腐白菜/白菜粉丝炖豆腐雪菜烧豆腐 芹菜烧豆腐/豆腐海带丝/青椒豆豉炒蛋 素炒大豆芽/香芹腐竹/腐竹韭黄鲜菜梗炒毛豆/三鲜豆腐/松仁豆腐 芹菜炒豆腐干/葱香豌豆/蛋丝银芽 鱼香豆腐干/鱼香豆腐/豆腐干丝炒韭菜苦瓜炒蛋/洋葱炒鸡蛋/炒蛋黄皮蛋炒山药/鸡蛋炒菜花/尖椒炒鸡蛋香椿炒鸡蛋/鸡蛋炒韭菜 鸡蛋炒黄花菜/鸡蛋炒西芹 番茄炒鸡蛋/黄瓜炒鸡蛋/松花蛋炒菠菜 香菜炒鸡蛋/胡萝卜炒鸡蛋/青椒炒蛋

<<悦然美食>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

《精选家常小炒588例》由化学工业出版社出版。

在家做饭香省钱又健康。

368道超好吃、超简单、超营养的家常汤羹！

220余条烹饪小窍门、营养建议！

特别赠送金牌小妙招！

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>