

<<悦然美食>>

图书基本信息

书名：<<悦然美食>>

13位ISBN编号：9787122083814

10位ISBN编号：7122083810

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：石艳芳 编

页数：191

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>

## &lt;&lt;悦然美食&gt;&gt;

## 前言

印象中，小时候家里的餐桌简直就是妈妈的魔术台，而妈妈手里的勺铲就像魔术师手里的魔术棒，妈妈随意一摆弄，无数的美味都变着花样的，排着长队出来了。

放学了，一路狂奔回家，因为惦记着餐桌上那些好吃的饭菜。

学成离家，工作在外，吃过许多地方的菜，最想念的还是妈妈做的醋溜土豆丝、红烧肉、黄焖鸡，还有那永远也吃不烦的葱花煎饼、豆芽卷饼、荠菜鸡蛋饺子和地瓜玉米粥。

结婚了，和爱人一起搭锅过日子，自己笨手笨脚学做菜，才发现做饭的功力可不是一时半会就修炼成的。

记忆中，每天早上，爸爸会有一碗温润平滑的鸡蛋羹。

等到我自己时，才发现这碗简单的鸡蛋羹里大有学问。

不是蛋羹不成形，就是成了一碗“马蜂窝”；不是糊了边，就是还有蛋汤。

打电话问问妈妈，摸清了门路，蛋液和水1比2，上锅蒸8分钟，再来尝试，大功告成。

等我终于做出了一碗温润平滑的鸡蛋羹，老公开始强烈抗议了，又是鸡蛋羹，这是我连续多少天吃鸡蛋羹了？

我则贤妻良母地劝导，为了以后孩子能吃上平滑的鸡蛋羹，你多吃点试验品有啥？

可归根到底，当烦了“小白鼠”，是会愤怒的。

于是，就经常请教妈妈烹饪经验，再加上从小在聪明能干的妈妈身边耳濡目染，做起饭菜来，居然也像模像样了，老公的抗议声也越来越弱，然后销声匿迹了。

现在，我的孩子也能吃到妈妈轻松做出的嫩嫩的鸡蛋羹了，吃着我做的葱花煎饼、豆芽卷饼，也会吃得头也不抬。

在吃妈妈做的饼和汉堡之间偶尔也会高兴地选择在家吃我做的饼。

也会自豪地告诉别人，妈妈做的香辣炒蟹和油焖大虾比饭店里做的还要好吃。

我相信，我将妈妈的爱传递给了我的女儿。

等到有一天，她也会将这爱传递给她的孩子。

因此，我们编写了《妈妈最爱做的经典家常菜》、《妈妈最爱做的经典家常小炒》、《妈妈最爱做的经典汤羹粥》三本图书，希望能将妈妈最爱做的那些经典菜肴，那些带给了我们无比欢欣喜悦的美味记录下来，让我们记住这些美味，因为这美味能将我们带回童年那灿烂温馨的旧时光中，我们绕膝欢笑的天真光景中。

任何时候想起来，都很温暖。

## <<悦然美食>>

### 内容概要

本书精选妈妈最爱做的经典家常小炒，分蔬菜菌菇小炒、畜禽肉小炒、蛋类豆类小炒、水产类小炒、米面小炒五大类，以精美的图片和详细的步骤介绍主料、辅料及做法，并穿插妈妈的私房妙招、尝一尝品一品、教你做出妈妈的味道、妈妈厨房小窍门，书后还附有“妈妈爱心菜单”海量食谱，帮你重温儿时妈妈常做的美妙滋味。

## <<悦然美食>>

### 作者简介

石艳芳，生活类图书编辑、高级公共营养师。  
爱生活，爱美食，爱烹饪。

喜欢在白天睁着眼睛做梦，并致力于把现实的阳光一点儿一点儿照进梦想，愿意乐此不疲地生活下去。

喜欢阅读，可以避免闲暇时无聊和除了做饭以外的其他家务。  
最满意的事是将做菜和阅读完美

<<悦然美食>>

书籍目录

家常小炒有哪些炒制方法食材炒前巧处理做出美味小炒的窍门PART 1 蔬菜菌菇小炒——清新素菜也美味 小炒圆白菜 蚝油生菜 清炒荷兰豆 雪菜炒冬笋 炒素什锦 海米炒黄瓜 脆炒南瓜丝 洋葱炒番茄 干煸茄子 蒜蓉苦瓜 洋葱炒土豆片 辣炒菜花 丝瓜炒毛豆 虎皮青椒 香辣茭白 干煸四季豆 海米冬瓜 松仁玉米 酱爆黄瓜丁 麻辣藕丁 地三鲜 西芹百合 香菇油菜 香菇炒板栗 平菇炒豌豆 青椒炒木耳 油菜金针菇PART 2 畜禽肉小炒——做梦也想吃的馋嘴肉PART 3 蛋类豆类小炒——妈妈最爱做的快手菜PART 4 水产类小炒——就爱这个味儿PART 5 米面小炒

<<悦然美食>>

章节摘录

插图：

## <<悦然美食>>

### 编辑推荐

《悦然美食:妈妈最爱做的经典家常小炒》由中国人民解放军309医院,营养科主任张晔审订推荐,韭菜炒鸡蛋,番茄炒鸡蛋,酸菜炒牛肉,回锅肉.....无论走多远都不会忘记的味道。

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>