

<<家庭快餐DIY>>

图书基本信息

书名：<<家庭快餐DIY>>

13位ISBN编号：9787229007966

10位ISBN编号：7229007968

出版时间：2009-7

出版时间：重庆

作者：陈小林//吴洛加

页数：188

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>

## <<家庭快餐DIY>>

### 内容概要

家庭快餐自身的特点：（一）取材方便 作为以“快”为标准的家庭快餐，在选材时除了少用短时间内难以烹调入味的原料（如海参、熊掌、鱼翅、燕窝）外。

一般来说，鸡、鸭、鱼、鹅、兔、笋、菌、蔬、果，都可以悉入庖厨。

既可以从集市购回鲜活农副产品烹制加工，也可利用商店提供的烹饪半成品迅速成菜。

（二）操作灵活 烹制家庭快餐，可以根据家里现有的原辅材料、设备以及就餐者的口味爱好等，随心所欲地进行操作。

同是一团揉好的面，既可以烙饼，也可以蒸馒头，同时也不妨做成酸菜面块汤。

比如回锅肉的配料以蒜苗为正宗，倘若家里刚好缺蒜苗或者家人不喜它的辛香，那也可以灵活掌握，另放青椒、嫩姜、葱节甚至用红苕粉浆摊成的苕粉，大可不必被“正宗”捆住手脚。

（三）烹制快捷 家庭快餐要达到“快”，可以充分利用现代科技成果，如家用电器、微波炉、电磁炉、电饭煲、液化气灶、罐头食品、冷冻食品等，重点运用川菜蒸、煮、炒、炆、拌、炸诸多省时的烹调手法，优选操作程序，统筹操作时间，即便四菜一汤一主食的套餐，只要设计合理，操作娴熟，在四、五十分钟内烹制停当也是完全办得到的。

## <<家庭快餐DIY>>

### 作者简介

陈小林，中式烹调高级技师。  
重庆电视台《食在中国》栏目顾问，《食海》杂志专栏作家，策划、主编出版了多部烹饪图书。

## &lt;&lt;家庭快餐DIY&gt;&gt;

## 书籍目录

椿芽白肉 麻辣豆腐 豆尖鸡蛋汤 大米饭(两人餐)豆花鱼 香油西芹 米汤油菜花 红豆米饭(两人餐)泡椒鸡丁 麻酱凤尾 三鲜汤 豌豆菜饭(两人餐)菜头烧酥肉 活佐莴笋 瓜苗鸡蛋汤 大米饭(两人餐)香辣大虾 香油油菜花 醋熘青椒 腰片汤 红薯米饭(三人餐)麻辣鸡块 腌肉 莲白 回锅胡萝卜 葵菜豆腐汤 大米饭(三人餐)鱼香肝片 椒麻鲜笋丝 干煸四季豆 萝卜连锅汤 大米饭(三人餐)红烧肥肠 麻辣黄丝 炆炒黑豆芽 木耳肉片 汤什锦炒饭(三人餐)豌豆粉 蒸肉 山药炒牛肉 拌折耳根 白灼菜 心酸菜苔粉汤 大米饭怪味兔丁 红油泡菜 干煸萝卜丝 酸菜烩豆瓣 山药炖猪排 四季豆焖饭(四人餐)白灼毛肚 锅巴肉片 椒麻蚕豆 酱香笋 青豆鱼丁羹 番茄烩饭(四人餐)家常蹄筋 鲜熘鸡丝 拌三丝 炆炒红薯尖 棒菜炖火腿 豇豆大米饭(五人餐)泡椒鲜鱿 哨子粉条 淋汁豆腐 蚝油生菜 鲜豌豆炖猪蹄 大米饭(五人餐)花椒鱼片 冬笋烧排骨 拌蕨菜 上汤芥兰 鱼头豆腐汤 大米饭(五人餐)糊辣鳝鱼 香油豇豆 番茄鸡蛋汤 大米饭(两人餐)芋儿烧鸡 香油泡菜 清炒双耳 荷叶稀饭 凉面(两人餐)口水鸡 香菇豆花 丝瓜汤 肉丝炒面(两人餐)鲜虾粉丝 香油茄子 番茄排骨汤 大米饭(两人餐)蒜泥白肉 小煎鸡 酱烧茄子 南瓜绿豆汤 五谷饭(三人餐)腰果鸡丁 肉丝烩干张 姜汁无筋豆 酸菜豆瓣汤 大米饭(三人餐)剁椒蒸鱼片 拌血皮菜 西芹百合 榨菜肉丝汤 南瓜饭(三人餐)泡椒肉片 香油苦瓜 糖醋紫莲白 番茄鱼片汤 大米饭(三人餐)莲藕炒肉丁 麻辣豆干 青椒玉米 蒜泥苋菜 清蒸仔鸡 大米饭(四人餐)豆筋烧鸡 拍拌黄瓜 麻酱苜麦菜 清炒花生芽 酸萝卜肚条汤 大米饭(四人餐)凉拌肉丝 雪豆腐烧牛肉 珊瑚莲藕 辣炒白菜 酸辣蛋花汤咖(四人餐)红薯粉 皮烧牛蛙 拌胡萝卜旋 糊辣鸡腿菇 油焖豇豆 苦蕒鸭块汤 大米饭(五人餐)回锅鱼片 拌莴笋丝 西柠藕片 炆炒黄瓜 抄手鱼头(汤) 玉米窝窝头(五人餐)酸菜鱼 椒油平菇 干贝凤尾 糊辣西蓝花 菠菜猪肝汤 农家丰收饭(五人餐)子姜牛肉丝 炆炒西葫芦 三菇冬瓜汤 香肠炒饭(两人餐)鱼香肉丝 素烧魔芋 黄豆芽汤 三鲜烩饭(两人餐)宫保大虾 芹菜豆腐干 奶汤白菜 大米饭(两人餐)水煮刨花肉 冬菜苦瓜 黄瓜竹荪汤 大米饭(两人餐)红油肚丝 鱼香茄子 鸡油葵菜 丝瓜肉片汤 土豆饭(三人餐)鲜熘鱼片 香菜拌干张 炆拌黄瓜干 番茄烧圆子 皮蛋粥 葱油饼(三人餐)木耳肉丝 炆炒洋葱 白水煮山药 酸菜腰片汤 大米饭(三人餐)竹笋烧鸡 炆炒绿豆芽 剁椒蒸兰花干 萝卜丝鱼汤 大米饭(三人餐)红油鸡块 韭黄肉丝 拌茼蒿菜 炒藕片 海带豆芽汤 大米饭(四人餐)银芽鸡丝 辣子酥肉 油淋苦瓜 粉蒸豌豆角 南瓜汤 大米饭(四人餐)夫妻肺片 芹菜炒肉皮 菜椒炒双菇 金汤芥兰 耳块豆芽汤 豆粒萝卜饭(四人餐)京酱肉丝 糖醋海蜇 糊辣雪里蕻 炒丝瓜 芋头排骨汤 南瓜焖饭(五人餐)香辣肉蟹 椒油泡豇豆 肉末茄子 金钩娃娃菜 莲白酥肉汤汤 包谷饭(五人餐)碎米兔丁 海带拌粉丝 姜汁菠菜 冻豆腐烧口蘑 花生炖凤爪 大米饭(五人餐)盐煎肉 白油豆腐 西洋菜乌鱼汤 桂花炒饭(两人餐)毛血旺 椒丝藤菜 竹笋香菇汤 大米饭(两人餐)锅巴牛肉 炸海椒炒青菜 茄汁洋葱汤 鸡肉炒粉(两人餐)干煸鳝鱼 清炒萝卜苗 红白豆腐汤 大米饭(两人餐)辣子脆鳗 蕨菜香干 葱椒生菜 鸭血粉丝汤 大米饭(三人餐)回锅肉 鱼香榨菜 酱拌西生菜 金钩紫菜汤 土豆肉丁饭(三人餐)水煮鱼块 洋葱拌木耳 尖椒炒茼蒿 黄瓜皮蛋汤 茶叶焖饭(三人餐)糖醋里脊 拌老虎菜 豆豉煨苦瓜 红豆排骨汤 大米饭(三人餐)粉蒸鲢鱼 泡菜肉丝 蘸酱乳瓜 血皮菜炒豆干 火腿炖竹荪 大米饭(四人餐)红油凤尾鱼 双椒鸭肠 油渣炒莲白 干煸冬笋 砂锅白肉 大米饭(四人餐)三菜拌腊鱼 水煮牛肉 椒油西蓝花 腐乳炒藤菜 豆腐芹菜羹 鸡汤三米饭(四人餐)红汤火锅 西柠樱桃萝卜 子姜拌甜椒 蒜蓉苔尖 莼菜豆腐羹古(五人餐)剁椒鱼头 腐竹拌葱丝 鸡汤煮萝卜 西芹炒腰果 木耳肉糕汤(五人餐)烧海霸王 粉蒸刨花肉 香菇芥兰 粉丝炒芥麦芽 酸菜鸡丝汤 大米饭(五人餐)

<<家庭快餐DIY>>

章节摘录

插图：

## <<家庭快餐DIY>>

### 编辑推荐

《家庭快餐DIY》：还在为没时间做饭而苦恼吗，还在吃没有营养的垃圾快餐吗，赶快拿起此书，它将带你进入一个营养、省时、充满DIY乐趣的快餐新时代！

<<家庭快餐DIY>>

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>