第一图书网, tushu007.com

<<懒人菜>>

图书基本信息

书名：<<懒人菜>>

13位ISBN编号：9787501929986

10位ISBN编号：750192998X

出版时间：2001-3-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：梁琼白

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

<<懒人菜>>

内容概要

炒苍蝇头材料：韭菜花150克、肉馅150克、干豆豉1小包（约4大匙）调料：酒1大匙、酱油1大匙、盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、清水4大匙作法：1.韭菜花洗净、切丁2.先用2大匙油将肉馅爆炒，并加酒1大匙，见肉色变白时盛出。
3.豆豉用水略微冲泡洗净、沥干，用2大匙油炒香，再将肉馅回锅，加入所有调味料同炒，最后放入韭菜花，炒熟即盛出。
懒人妙招：　　所有材料都是颗粒状，快炒易熟。
豆豉黑如苍蝇头，有开胃效果，但不要泡水太久以免香味流失，只需洗净即可。
这道菜只要用油爆炒过即香味四溢，加上韭菜花特有的香气，十分下饭。

第一图书网, tushu007.com

<<懒人菜>>

书籍目录

1 香葱花生
2 蒜蒸丝瓜
3 盐水虾
4 松柏长青
5 蛤蜊丝瓜
6 香蒜肫片
7 酱瓜蒸鸡
8 叉烧豆腐
9 白灼鱼片
10 油爆虾
11 湘辣东安鸡
12 鸭丝拌西芹
13 脆皮豆腐
14 芥末鱿鱼
15 银萝牛筋

第一图书网, tushu007.com

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