<<精选家常肉食>>

图书基本信息

书名:<<精选家常肉食>>

13位ISBN编号: 9787501982523

10位ISBN编号:750198252X

出版时间:2011-7

出版时间:中国轻工业出版社

作者:舒畅

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

<<精选家常肉食>>

内容概要

本书选取了100道左右最经典的家常肉食菜谱,分为猪肉篇、牛肉篇、羊肉篇、鸡鸭篇、鱼虾篇,每道菜均给予热量及星级划分,指导读者更好地控制热量摄入,吃得更营养、更健康。

同时本书还设置了大厨支招、营养师叮咛、主妇心得三个栏目,于每道菜给予读者最贴心的烹饪、营养及相关知识指导。

菜品选取家常、经典,实惠实用,从内容到形式秉承简单、轻松的风格,让读者轻松掌握做菜要领。

<<精选家常肉食>>

书籍目录 PART 1 猪肉篇 木樨肉 青椒炒肉片 肉片焖扁豆 回锅肉 农家小炒肉 蒜苗肉丝 京酱肉丝 鱼香肉丝 酱爆肉丁 咕咾肉 豉汁排骨 糖醋排骨

蚂蚁上树 肉末榄菜四季豆

家常红烧肉 冰糖肘子

红烧猪蹄

冬瓜氽丸子

熘肝片

九转大肠

PART2 牛肉篇

黄焖牛肉

啤酒焖牛肉

咖喱牛腩

炖牛肉

酱牛肉

黑椒牛柳

水煮牛肉

清蒸牛肉

干煸牛肉丝

红烧牛肉

土豆烧牛肉

芫爆百叶

PART 3 羊肉篇

手抓羊肉

清炖羊肉

山药羊肉汤

萝卜炖羊肉

孜然羊肉 番茄羊肉片

葱爆羊肉

子姜炒羊肉丝

胡萝卜炒羊肉

辣子羊肉丁

<<精选家常肉食>>

羊杂汤 特色爆羊杂 PART 4 鸡鸭篇 板栗烧鸡 三杯鸡 辣子竹笋鸡 成都子鸡 番茄鸡块 芦笋鸡块 芙蓉鸡片 木瓜鸡丁 宫保鸡丁 酱爆鸡丁 五彩鸡丝 鸡丝拉皮 蜜汁鸡翅 香辣鸡胗 子姜爆鸭 冬菜蒸鸭 香酥鸭子 青椒炒鸭片 蒜苗炒鸭丝 炒鸭肠 PART5 鱼虾篇 清蒸鲈鱼 西湖醋鱼 糖醋鲤鱼 豆瓣鱼 松子鱼 干炸小鲫鱼 糖醋带鱼 红烧平鱼 熘鱼片

酸菜鱼 红烧鱼块 鳕鱼排

白灼基围虾 炸河虾 腰果虾仁 椒盐皮皮虾

生焅大虾\n 油焖大虾

Page 4

<<精选家常肉食>>

编辑推荐

为都市白领提供最倾心的美食享受,吃出健康,品出美味!

来自家常厨房的浓郁肉香,无法抗拒的美食诱惑!

这本《精选家常肉食》由舒畅编著,全书分为五个部分,介绍了猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭、鱼虾等肉类家常菜的制作方法,书中特设了"大厨支招"、"主妇心得"和"营养师叮咛",帮助您更方便地进行烹饪。

<<精选家常肉食>>

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