

<<精选家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜>>

13位ISBN编号：9787501989911

10位ISBN编号：7501989915

出版时间：2013-1

出版时间：舒畅 中国轻工业出版社 (2013-01出版)

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;精选家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PAPT1好学易做家常菜 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调 蔬果菌豆 不可不知  
蔬果 白菜 麻辣白菜帮(凉菜) 蒜泥白菜(凉菜) 银杏白菜(热菜) 醋熘白菜(热菜) 香辣白菜(热菜)  
椒盐菠菜(热菜) 姜汁菠菜(凉菜) 辣拌菠菜(凉菜) 菠菜拌粉丝(凉菜) 蒜香菠菜(热菜)  
生焗菠菜(热菜) 素炒菠菜(热菜) 素炒菜心(热菜) 香菇油菜心(热菜) 家常炒油菜(热菜) 花  
生炒油菜(热菜) 韭菜炒豆芽(热菜) 碧绿银丝(热菜) 韭香豆腐(热菜) 尖椒拌空心菜(凉菜)  
蒜蓉空心菜(热菜) 糖醋胡萝卜(凉菜) 拌苦瓜(凉菜) 润肤苦瓜(凉菜) 素炒苦瓜(热菜) 蒜泥  
黄瓜(凉菜) 蓑衣黄瓜(凉菜) 酸辣瓜条(凉菜) 青瓜拌菠萝(凉菜) 芝麻酱拌黄瓜(凉菜) 素炒  
黄瓜(热菜) 双耳黄瓜片(热菜) 蒜蓉粉丝蒸丝瓜(热菜) 丝瓜炒番茄(热菜) 酸梅冬瓜球(凉菜)  
) 烧冬瓜(热菜) 番茄炒木耳(热菜) 番茄西蓝花(热菜) 素炒三样(热菜) 蒜茄子(凉菜) 酱茄  
条(热菜) 番茄炒茄子(热菜) 红烧茄子(热菜) 瓤茄子(热菜) 酱爆茄丁(热菜) 鱼香茄合(热  
菜) 炆拌香辣土豆丝(凉菜) 鱼香土豆泥(热菜) 酸辣土豆丝(热菜) 土豆片炒洋葱(热菜) 番茄  
土豆(热菜) 葱香土豆(热菜) 炒三丝(热菜) 地三鲜(热菜) 桂花山药(凉菜) 清炒山药(热菜)  
) 拔丝山药(热菜) ..... PAPT2特殊人群这样吃 PAPT3各国美食大荟萃

<<精选家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：素炒菜心 材料：菜心300克。

调料：蒜末5克，盐4克。

做法：1.菜心洗净，切段。

2.锅内放油烧至七成热，先下蒜末接着下菜心大火翻炒；炒至即将断生时放盐，炒匀后立即起锅装盘即可。

炒素菜时一定要大火快炒，后放盐才会少出汤，菜也不塌。

香菇油菜心 材料：油菜心400克，鲜香菇100克。

调料：盐6克，白糖5克，味精、水淀粉各5克，葱末、姜末、蒜末各5克。

做法：1.油菜心洗净，在根部剖十字花刀；香菇洗净、去蒂，面上剖上十字花刀。

2.锅内放油烧热，放入葱末、姜末、蒜末炸香，下入菜心用小火煸炒，加入盐、白糖、鲜汤炒几下，放入鲜蘑炒至断生，用水淀粉勾薄芡即可。

家常炒油菜 材料：小油菜350克，猪五花肉50克。

调料：盐3克，鸡精、蚝油各少许，蒜片6克，花椒油4克。

做法：1.小油菜洗净；猪五花肉洗溇切末。

2.锅内放油烧热，蒜片炝香，下入猪五花肉末稍炒，烹入蚝油，下入小油菜翻炒，调入盐、鸡精、花椒油炒至熟即可。

<<精选家常菜>>

编辑推荐

《精选家常菜》真正实现菜谱书“一书在手，美味营养全都有”。

<<精选家常菜>>

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>