

<<10分钟快手烹炒>>

图书基本信息

书名：<<10分钟快手烹炒>>

13位ISBN编号：9787534450129

10位ISBN编号：7534450128

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：高桂兰

页数：125

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>

## <<10分钟快手烹炒>>

### 内容概要

为增加下班后的休闲时间，你是不是也常常在外面解决吃饭问题？然而，家庭的温馨有些时候正是来自餐桌美食的同享。因此，有效缩短烹炒时间，让家人一同在晚餐时间分享每天的幸福点滴，便是对你的一大挑战。本书就是要提供这样轻便省时的方法，基于做法简单易学、食材采买经济方便两大料理原则，收录快速、简便、美味的150道菜品，包括凉拌菜、热炒菜及汤锅料理，绝对能够带领你充满信心地踏入厨房，解决没有充裕时间下厨的烦恼，让你在忙碌之中也能照顾好家人。

## <<10分钟快手烹炒>>

### 作者简介

高桂兰：喜欢烹饪，经常专研各种料理，竟无师自通，更变化出千种菜色，因为想和大家分享好吃的菜肴，曾经经营如意草堂餐厅，目前为芬兰家厨小馆的掌厨老板娘。

<<10分钟快手烹炒>>

书籍目录

- 004 料理基本功1  
刀法与切工
- 005 料理基本功2  
计量方法
- 006 料理基本功3  
火候与油温
- 007 料理基本功4  
烹调前处理
- 008 料理基本功5  
目测100克的蔬菜分量
- Chapter 1健康绿青蔬
- 011 五香花生
- 011 黑椒毛豆荚
- 012 酱辣笋丝
- 012 广式泡菜
- 013 韩式泡菜
- 013 辣味萝卜条
- 014 蚝油金针菇
- 014 凉拌苦瓜
- 015 香辣菜心
- 017 酸渍莲藕
- 017 梅菜烤麸
- 017 糖醋辣圆白菜
- 018 扁鱼白菜
- 018 开阳白菜
- 019 干烧南瓜
- 019 素炒芋泥
- 021 醋溜土豆
- 021 肉末茄子
- 021 如意八宝菜
- 023 芦笋鲍鱼菇
- 023 翡翠笋片
- 023 白果炒山药
- 024 芦笋三素
- 024 炒三冬
- 025 炒素鳝
- 025 素三鲜
- 027 素炒海茸
- 027 素炒牛蒡
- 028 素烩狮子头
- 029 烤三菇
- 031 总烩双菇
- 031 玉莲素卷
- 031 味噌箭笋
- 厨房教室 第1课买存蔬菜

<<10分钟快手烹炒>>

Chapter 2 营养豆腐蛋

干贝蒸蛋

手工蛋饺

圆白菜蛋

番茄炒蛋

三色蛋

苦瓜咸蛋

麻婆百叶

虎皮烧

蒜香豆干

红烧豆腐

麻婆豆腐

豆干小鱼

豆干肉丝

红糟素肉

香菇素肉燥

冬菇面筋

酸菜炒面肠

厨房教室 第2课 买存豆腐蛋

Chapter 3 海中鲜美味

?????

Chapter 4 热炒肉料理

?????

厨房教室第4课料理鲜肉

Chapter 5 温暖热汤锅

?????

厨房教室第5课 熬煮高汤

附录：剩菜变化二次料理

<<10分钟快手烹炒>>

章节摘录

插图：

<<10分钟快手烹炒>>

编辑推荐

<<10分钟快手烹炒>>

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>