

<<省钱家常菜>>

图书基本信息

书名：<<省钱家常菜>>

13位ISBN编号：9787538439403

10位ISBN编号：7538439404

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：200

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>

<<省钱家常菜>>

前言

插图：插图：插图：插图：

## <<省钱家常菜>>

### 内容概要

“节约”已成为一种时尚，“会省钱”是持家高手才具备的能力，一本教您如何省钱，并做出更营养、健康的家常菜谱，海量收纳：省水、少电、省燃气等省钱妙招，食材选购及保存方法。

在家自己做饭每月可节省1/2-2/3的伙食费，买本省钱菜谱，是您省钱的开始！

本书为您奉上460道美味家常菜的同时，还为您精心归纳了简单实用的省钱秘笈，让您轻松成为居家省钱高手。

秘笈1：教您如何选购食材，只选对的，不买贵的！

秘笈2：100个烹饪小窍门，帮您解决烹饪中遇到的难题。

秘笈3：教您如何充分利用烹饪后的边角余料，使其发挥更大的作用。

秘笈4：3大类食材的常温、冷藏、冷冻保存方法，为您减少食物储藏中不必要的浪费。

秘笈5：教您如何省水、少电、省燃气、使一餐的成本降至最低！

## &lt;&lt;省钱家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 热菜篇 畜肉类 红烧肉 米椒爆蹄筋 烧锅羊肉 手把羊肉 锅包肉 油爆双  
 花 板栗红枣烧羊肉 杭椒牛柳 家常鱼香肉丝 回锅肉 肉片炒蒜薹 茭白肉片  
 肉丝炒土豆 鱼香牛肉丝 麻辣肉片 酸菜粉丝炒肉 肉丝炒三丝 青椒炒肉丝 胡萝  
 卜炒肉丝 丝瓜肉片 宫保肉丁 花仁肉丁 莲藕炒肉片 糖醋咕咣肉 花椒肉 苦  
 瓜炒肉片 孜然羊肉 干煸牛肉丝 桂花羊肉 生菜牛肉 葱爆羊肉 蚝油牛肉 软  
 炸里脊 桃梨焖牛肉 干炸丸子 豆腐扒牛肉 黄瓜爆肉丁 番茄肉片 麻辣羊肉丁  
 酱爆肉丁 炸葱卷 炒猪大肠 凉瓜炒牛肉 生炒排骨 南煎丸子 番茄烧牛肉  
 锅贴鸡蛋 炒肉榨菜丝 姜丝肉 炸烹肉段 美味肉串 .....PART 2 汤菜篇PART 3 凉菜篇  
 附录一 食材选购小窍门附录二 省水、省电、省燃气的小窍门附录三 烹饪后边角余料的有效利用附录  
 四 食材的保存方法附录五 菜品主料索引

## &lt;&lt;省钱家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：将肉洗净，下八汤锅煮至五六成熟，捞出放入红卤锅，加糖色少许煮至金黄色姜去皮洗净切碎，大料拍碎，一起剁为细末成“姜料”旺火坐油勺，烧至七八成热，用筷子夹起肉，皮朝下炸2分钟，见肉皮起小泡即捞出备用。

将炸好的肉，从肉面找平，切成长12厘米、厚1厘米的条。

炒锅置火上，放少许油，用姜料炆锅，放肉条翻炒，将熟时放入精盐、料酒、酱油，最后用水淀粉勾芡即可。

将熟猪手筋切成段，装盘，待用。

将米椒、绿尖椒洗净、去籽，然后顶刀切段，备用。

葱、姜、蒜切末，装小碟中待用。

锅内八底油，用葱、姜、蒜爆香，放八米椒、绿尖椒、蹄筋，调入精盐、白糖、蚝油、鸡精翻炒，调好口味，出锅时淋辣椒油，盛入盘中即成。

将鸡蛋打入碗内，用淀粉、面粉搅拌均匀，放油15克，调成油糊。

熟羊肉放大碗内，放入调味料，上屉蒸烂取出，控入漏勺。

取大盘，早面抹一层油，倒入一半油糊，将肥羊肉放在糊上再将其余由糊浇在肉上，使羊肉表面均匀挂好油糊。

旺火热勺，入油，烧至七成热，下入羊肉，炸至金黄色，捞出；改刀成象眼块，码入平盘，带椒盐上桌。

<<省钱家常菜>>

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>