

<<省钱大比拼>>

图书基本信息

书名：<<省钱大比拼>>

13位ISBN编号：9787543646360

10位ISBN编号：7543646366

出版时间：2008-1

出版时间：青岛出版社

作者：程步

页数：188

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>

## <<省钱大比拼>>

### 内容概要

勤俭是美德，省钱靠智慧！

这里是省钱高手加民间美食家云集的《省钱大比拼》！

我们的节目就俩字——“省钱”。

每位选手一个月只能花100块钱，而且要保证每天一个鸡蛋、一杯牛奶，一周一顿鱼、七顿肉！鱼、肉、蛋、奶样样齐全，省钱挑战空前绝后！

看了我们的节目，大家都会惊叹，这么营养美味的菜怎么会这么便宜？

省钱的秘诀究竟在哪里？

现在就让我们一起来探个究竟！

秘诀1：一定要自己动手，如果想偷懒，每顿饭都到饭店去吃，那无论如何也是省不了钱的！

秘诀2：科学采用“边角料”。

例如湖南的潘亚萍做的“六珍养颜汽锅”，用玉米须入菜，可以降血脂、降血压、降血糖，既营养又省钱，一举两得。

秘诀3：自己在家开一块“自留地”，种上点小葱、小蒜、小菜，既绿化了家庭，还吃到了自然健康的绿色食物，更节省了钱，何乐而不为呢？

像黑龙江的许维范做的“豆豉薄荷鸡”，其原料就是用的自家阳台上种的薄荷。

秘诀4：腌菜、泡菜、辣椒酱全部自产自销。

自己在家腌制泡菜，做一坛子可以吃好几个月，卫生又方便，随吃随取，更便宜。

秘诀5：购买当季蔬菜。

当季蔬菜很新鲜，营养价值也高，而且因为大量上市，价格自然不贵喽！

秘诀6：更多的省钱秘诀来源于生活。

例如，买鱼可以买刚刚翻肚的或个头小一点的，营养、味道一点不差，还便宜。

又如，在炸食物时用勺不断将油舀起来浇在它身上，既可使食物受热均匀，还省油。

秘诀7：当然是要有一套“喊齐天，还齐地”的砍价功夫。

只有经常做饭、懂得持家之道的人才能成为真正的省钱高手，谁说不是呢？

秘诀8：最后，也是最重要的一条！

上了年纪的老人，自己常常动手买买菜、做做饭、收拾收拾家务，既能让生活更有乐趣还锻炼了身体，只要老年人身体棒棒的，那不是省了最多的金钱吗？

您也有自己的省钱心得吗？

欢迎加入我们的《省钱大比拼》！

## &lt;&lt;省钱大比拼&gt;&gt;

## 书籍目录

1 家常面食 翡翠香酥肉饼(北京风味) 羊肉锅贴(天津风味) 素合子(天津风味) 花糖包(山东风味) 拨疙瘩(西北风味) 臊子面(西北风味) 剪鱼子(西北风味) 汤炮仗(西北风味) 黄米面炸糕(山西风味) 水晶蒸饺(山西风味) 2 煎炸爆炒 锅包肉(东北风味) 三鲜土豆丸(东北风味) 番茄鸡条(东北风味) 蟠龙大酱茄子(东北风味) 蚕蛹豆腐(东北风味) 三蔬熘肉段(东北风味) 酱焖川丁鱼(东北风味) 酱香羊排(东北风味) 松仁玉米(东北风味) 麻辣香酥鸡块(山东风味) 美味茄子鱼(山东风味) 炸猪手(浙江风味) 炸春段(浙江风味) 素鳝丝(浙江风味) 葱花肉(浙江风味) 卤酥鱼(浙江风味) 三丁鱼(浙江风味) 火龙排骨(江苏风味) 象形葡萄鱼(安徽风味) 金雀舌(安徽风味) 冬包肉(江西风味) 铁板回锅肉(四川风味) 泡椒仔兔(p11川风味) 酥黄菜(南北结合) 豆豉薄荷鸡(南北结合) 海三鲜(南北结合) 3 蒸煮炖煲 节节高(北京风味) 腐乳肉(东北风味) 扒全茄(东北风味) 猪肉炖粉条(东北风味) 家常红菜汤(东北风味) 酥皮扣肉(浙江风味) 三丝鱼卷(浙江风味) 笋蒸鱼(浙江风味) 麻辣鸡块(江苏风味) 莲蓬鱼(安徽风味) 臭鳊鱼(安徽风味) 紫菜蒸藕合(四川风味) 虎眼丸子(四川风味) 仔姜酸菜鱼(四川风味) 桂圆红枣猪蹄煲(南北结合) 双番牛腩(南北结合) 木瓜焖排骨(南北结合) 4 下饭小菜 萝卜丝酱菜(北京风味) 八宝酱菜(北京风味) 蒜蓉辣酱(北京风味) 红油土豆丝(东北风味) 凉拌生鱼丝(东北风味) 酒糟炆大肠(江西风味) 5 零食甜点 苹果酥(北京风味) 奶酪麻花(北京风味) 棋子酥(北京风味) 冻米糖(江西风味) 拔丝什锦果(东北风味) 6 百姓私房菜 营养儿童餐 雪莲虾卷(北京风味) 石榴豆腐(北京风味) 水果鱼(浙江风味) 多彩面食(山西风味) 多彩鲢鱼丸(四川风味) 长寿养生菜 糊锅(西北风味) 鸡腿卷蛋黄(江苏风味) 黄瓜包肉(江苏风味) 螺蛳头炒韭菜(江苏风味) 米粉蒸肉(江苏风味) 鲫鱼包肉(江苏风味) 茄子夹肉(江苏风味) 炸鱼片(江苏风味) 黄豆米炒蝇头(江苏风味) 真假鳝丝(江苏风味) 寿桃豆腐(安徽风味) 珍珠排骨(四川风味) 山药烧排骨(四川风味) 猪肚烩白果(四川风味) 杞菊焗鸡丝(四川风味) 参芪炖牛筋(四川风味) 六珍养颜汽锅(湖南风味) 三杯养生鸭(湖南风味) 泥鳅冬瓜盅(湖南风味) 双耳仔鸡(湖南风味) 方便快捷懒人餐 叻叻汤(天津风味) 水晶肘子(天津风味) 糖醋带鱼(天津风味) 肉焖十饭(天津风味) 百结千层肉(东北风味) 咸肉煲鳝段(安徽风味) 话梅余虾(安徽风味) 印花米糕(江西风味) 炒熏小鱼(江西风味) 一菜两吃 春饼(天津风味) 豆芽瓜酱(天津风味) 镜鱼贴饼子(山东风味) 拉条子(西北风味) 排骨焖饼(西北风味) 煎饼卷肉(西北风味) 橘香芋茼球(浙江风味) 豆腐汤圆(浙江风味) 老芋头炒腊肉(江西风味) 山西麻叶(山西风味)

<<省钱大比拼>>

章节摘录

插图：

## <<省钱大比拼>>

### 编辑推荐

勤俭是美德，省钱靠智慧！

这里是省钱高手加民间美食家云集的《省钱大比拼》！

我们的节目就俩字——“省钱”。

每位选手一个月只能花100块钱，而且要保证每天一个鸡蛋、一杯牛奶，一周一顿鱼、七顿肉！

鱼、肉、蛋、奶样样齐全，省钱挑战空前绝后！

看了我们的节目，大家都会惊叹，这么营养美味的菜怎么会这么便宜？

省钱的秘诀究竟在哪里？

现在就让我们一起来探个究竟！

<<省钱大比拼>>

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>