

<<170道超人氣家常菜>>

图书基本信息

书名：<<170道超人氣家常菜>>

13位ISBN编号：9789866266355

10位ISBN编号：9866266354

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：金版文化 著

页数：208

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>

<<170道超人氣家常菜>>

內容概要

家人、客人都愛的美食，最受歡迎的料理口味 素食、肉食、海鮮、煲湯、主食、飲品
保證美味的零負擔健康家常菜 排毒瘦身、調理「三高」（高血糖、高血脂、高血壓）、調理糖
尿病 健康營養滿點！
最適合不同族群的家常菜 嬰幼兒、學生、孕婦、中老年人 近200條烹飪重點與竅門，讓本書
成為廚房好幫手！
詳列每種食材的選購、保存等方式與料理小撇步

<<170道超人氣家常菜>>

書籍目錄

Part1 最具人氣的家常菜排行榜最受歡迎的素食前10名排行榜TOP1乾煸四季豆TOP2手撕包菜TOP3麻婆豆腐TOP4香炒豆乾TOP5虎皮尖椒TOP6酸辣洋芋絲TOP7金針菇玉子豆腐TOP8蜜汁藕片TOP9四川泡菜TOP10涼拌黃瓜最受歡迎的肉食前10名排行榜TOP1宮保雞丁TOP2回鍋肉TOP3青椒炒肉絲TOP4水煮肉片TOP5啤酒鴨TOP6豉汁蒸排TOP7白斬雞TOP8小雞燉香菇TOP9臘肉炒蒜苗TOP10紅燒肉最受歡迎的海鮮前10名排行榜TOP1剁椒魚頭TOP2口味蝦TOP3酸菜魚TOP4香辣蟹TOP5薑蔥炒蛤蜊TOP6清蒸武昌魚TOP7糖醋鯉魚TOP8烤生蠔TOP9蒜蓉粉絲蒸圓貝TOP10龍井蝦仁最受歡迎的湯煲前10名排行榜TOP1蓮藕排骨湯TOP2魚頭豆腐湯TOP3排骨冬瓜湯TOP4鮮菇雞湯TOP5三鮮湯TOP6番茄蛋花湯TOP7紫菜蛋花湯TOP8海帶排骨湯TOP9蘿蔔絲鯽魚湯TOP10酸辣湯最受歡迎的主食前10名排行榜TOP1灌湯小籠包TOP2蛋炒飯TOP3三鮮水餃TOP4刀削麵TOP5金銀饅頭TOP6炸醬麵TOP7韭黃豬肉水餃TOP8窩窩頭TOP9草帽餅TOP10熱乾麵最受歡迎的飲品前10名排行榜TOP1西瓜汁TOP2柳橙汁TOP3香醇熱奶茶TOP4草莓珍珠奶茶TOP5檸檬紅茶TOP6胡蘿蔔蘋果汁TOP7摩卡咖啡TOP8番茄胡蘿蔔汁TOP9胡蘿蔔汁TOP10玫瑰醋Part2 不同人群的家常菜排行榜最適宜嬰幼兒吃的菜前10名排行榜TOP1蛋黃洋芋泥TOP2南瓜蔬菜濃湯TOP3蔬菜烘蛋TOP4蝦仁玉米濃湯TOP5蔬菜麵疙瘩TOP6蛋黃羹TOP7豬肉蛋羹TOP8淮山杏仁糊TOP9蜜汁雞肝TOP10三鮮蛋羹最適宜學生吃的菜前10名排行榜TOP1胡蘿蔔炒豬肝TOP2石斛桂圓豬腦湯TOP3香菇牛肉TOP4金針菇牛肉捲TOP5豆豉小蔥爆雞丁TOP6尖椒炒雞肝TOP7蝦仁炒蛋TOP8蟹腳肉蒸蛋TOP9糖醋魚片TOP10燴雞翅最適宜孕產婦吃的菜前10名排行榜TOP1韭菜花燒豬血TOP2蝦仁豆腐TOP3牛奶炒蛋白TOP4橙汁沖米酒TOP5白菜炒豬肝TOP6田七蒸雞TOP7木瓜煲豬蹄TOP8西芹雞柳TOP9白汁鯉魚TOP10扒奶汁白菜最適宜中老年人吃的菜前10名排行榜TOP1松仁玉米TOP2五味苦瓜TOP3八寶南瓜TOP4蝦米白菜TOP5松鼠桂魚TOP6香菇拌豆角TOP7蒜苗筍絲TOP8豆豉蒸鱈魚TOP9香芹雞腿菇炒牛肉TOP10辣椒炒肉絲Part3 不同功效的家常菜排行榜最有效的排毒減肥菜前10名排行榜TOP1柳橙藕片TOP2黃豆炒香芹TOP3芝麻拌海帶結TOP4木耳金針菇炒芹菜TOP5香油玉米TOP6抹茶優酪蘋果TOP7麻醬冬瓜TOP8淮山炒豬腰TOP9金針菇黃鱔TOP10什錦芥菜調理「三高」最有效的菜前10名排行榜TOP1檸檬白菜TOP2芥末青花椰TOP3彩蔬肉片TOP4麻醬牛蒡TOP5冰糖雞肝TOP6蒜香蒸蝦TOP7枸杞竹筍蟹TOP8雙色蛤蜊TOP9干貝蒸蘿蔔TOP10麻醋藕片調理糖尿病最有效的菜前10名排行榜TOP1蔥油鯽魚TOP2薏仁黃瓜拌海蜇皮TOP3翡翠萵筍絲TOP4花生米拌芹菜TOP5蔥爆牛肉TOP6百合蔬菜TOP7腐竹銀芽黑木耳TOP8春筍枸杞肉絲TOP9涼拌苦瓜TOP10青紅椒炒黃瓜Part4 不同烹飪方法的家常菜排行榜最常吃的炒菜前10名排行榜TOP1小炒茄子TOP2清炒大白菜TOP3芹菜炒肉TOP4苦瓜炒蛋TOP5圓椒炒豬肝TOP6韭黃炒雞蛋TOP7辣椒炒肉絲TOP8爆炒腰花TOP9酸豆角炒雞雜TOP10豆角炒肉末最常吃的蒸菜前10名排行榜TOP1三色蛋TOP2清蒸吳郭魚TOP3剁椒蒸芋頭TOP4糯米蒸排骨TOP5肉蓉蒸蛋TOP6粉絲蒸大白菜TOP7豉醬蒸鳳爪TOP8鹹魚蒸肉餅TOP9蒜泥蒸肉TOP10蒸桂花魚最常吃的燒菜前10名排行榜TOP1紅燒雞翅TOP2馬鈴薯燒牛肉TOP3紅燒魚塊TOP4紅燒鯽魚TOP5板栗燒雞TOP6紅燒冬瓜TOP7白蘿蔔燒牛腩TOP8香菇燒牛肉TOP9薑蔥燒魚頭TOP10紅燒獅子頭最常吃的燉菜前10名排行榜TOP1 豬肉燉粉條TOP2 天麻燉豬腦TOP3 胡蘿蔔燉牛肉TOP4 豆角燉排骨TOP5 海帶燉肉TOP6 酸菜燉白肉TOP7 蘿蔔燉羊排TOP8 凍豆腐燉排骨TOP9 番茄牛肉燉白菜TOP10 咖哩雞塊燉馬鈴薯

<<170道超人氣家常菜>>

编辑推荐

《170道超人氣家常菜》特色 一看就想學，一學就精通！

本書介紹170道你不可錯過的超人氣美味家常菜 夠味又鮮甜的蒜香蒸蝦，清爽開胃的檸檬白菜，
或是一碗簡單卻噴香的炸醬麵，這也許是你記憶中懷念的家鄉味，也可能是一次偶然讓你
驚艷的經典美味 簡單做！

輕鬆下廚，跟著本書烹調竅門，事半功倍！

更多實用的料理小撇步，媽媽也不一定知道的做菜秘訣 只要照著步驟，10分鐘內，大餐精采
上桌！

<<170道超人氣家常菜>>

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>