

<<10分钟健康快炒>>

图书基本信息

书名：<<10分钟健康快炒>>

13位ISBN编号：9787030121028

10位ISBN编号：7030121023

出版时间：2003-10-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：朱秋桦,Toku Chao

页数：89

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分钟健康快炒>>

### 内容概要

本书详细介绍快速美味、丰富多样、经济实惠……一桌子健康快炒菜，为您凝聚一餐暖暖的人情味。内容包括对味又下饭的肉类快炒28道；丰富澎湃的海鲜快炒30道；尚青又均衡的蔬菜快炒21道；滑嫩又爽口的蛋、豆腐快炒12道；好吃又风味的其他快炒10道。

本书中，每一道菜都有完整的材料、调味料、作法，更详细地计算出热量以及适合搭配的菜品等重要资讯，还备有快炒绝招供您随时参考。

不论您是想要开间快炒店，用微利赚钱的未来头家，还是精打细算想要在家下厨省钱的家庭财务长，希望您都可以从中享受快炒菜带来的即时美味与人情味。

## <<10分钟健康快炒>>

### 书籍目录

一桌子健康炒，凝聚一餐暖暖的人情味 健康快乐炒，微利迎财法 10分钟健康炒基本准备工作] 对味又下饭肉类快炒 肉类健康炒的基本法则 客家小炒 糖醋里脊 咕咾K肉 五更肠旺 姜丝大肠 三杯鸡块 宫保鸡丁 铁板牛排 蒜爆肉片 桂竹肉片 蚂蚁上树 铁板牛柳 蒜泥白肉 洋葱牛肉 蒜苗咸猪肉 牛肉炒空心菜 羊肉炒空心菜 铁板羊肉 鱼香肉丝 酱爆肉 回锅肉 豆瓣牛肉 葱爆里脊 青椒牛肉 麻辣鸡丁 葱爆牛肉 宫保牛肉 辣子鸡丁 丰富澎湃的海鲜水产类快炒 海鲜水产类健康炒的基本法则 尚青又均衡的蔬菜快乐炒 蔬菜、蛋、豆腐健康炒的基本法则 滑嫩又爽口的蛋、豆腐快炒 好吃的风味快炒

<<10分钟健康快炒>>

编辑推荐

《10分钟健康快炒:经济套菜101道》由科学出版社出版。

<<10分钟健康快炒>>

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>