

<<简易家常菜1888例>>

图书基本信息

书名：<<简易家常菜1888例>>

13位ISBN编号：9787501970964

10位ISBN编号：7501970963

出版时间：2009-10

出版时间：轻工

作者：袁军

页数：224

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>

## <<简易家常菜1888例>>

### 内容概要

很多家庭特别是新组建家庭的小两口，在置办家电的时候往往会买个小烤箱，除了调剂一下口味和制作的方式，似乎更多了一份情趣和乐趣，本书搜罗了多款适合在家用烤箱制作的佳肴，并且还为喜欢出外烧烤的朋友奉献了多款烧烤美味。

让烧烤菜肴为您的美食生活做一份调剂，愉快地享用自己亲手制作的健康烧烤美食。

本书烤箱、烧烤的美食完美结合，数量丰富，口味中西结合。

开本为特16开，便于读者翻阅，菜品制作更详细，并增加与吃烧烤食物配合食用的小菜，更注重营养健康。

<<简易家常菜1888例>>

作者简介

本书推荐专家杨月欣，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。

中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。

主要研究领域：食物营养学。

近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的

## &lt;&lt;简易家常菜1888例&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调PART2 凉菜 素菜 姜末拌莴笋 甘笋拌青笋 凉拌莴笋叶 糖拌双丝 糖醋胡萝卜 话梅小萝卜 凉拌白菜心 拌老虎菜 姜汁菠菜 蛋皮包菠菜 拌洋葱头 炅拌香辣土豆丝 凉拌三片 蒜茄子 松仁拌茭白 芝麻酱三丝 拌苦瓜 蓑衣黄瓜 酸辣瓜条 芝麻酱拌黄瓜 香辣藕片 酸梅冬瓜球 酸辣西瓜皮 拌紫甘蓝 白兰地水果沙拉 水果山药 桂花山药 青椒皮蛋 酱鸡蛋 香椿拌豆腐 咸蛋黄豆腐 家常拌豆腐 豆芽菜拌豆腐 芹菜拌豆腐丝 芹菜木耳拌腐竹 香脆芹叶 凉拌鱼腥草 香拌黄豆 老醋花生米 杏仁豌豆 炅拌扁豆 杂菜丁 拌绿豆芽 金丝银芽 凉拌魔芋金针 醋拌木耳 芝麻海带双丝 荤菜 蒜泥白肉 黄瓜里脊 芥末拌肉片 肉丝拌白菜 叉烧肉 肉松拌豆腐 香椿拌肚丝 芝麻酱拌腰片 鱼腥草拌猪爪 山椒水晶瓜 麻辣猪耳 香拌卤口条 火腿菜花 肉皮冻 酱牛肉 腐竹拌牛肉 酸辣牛筋 拌牛肚丝 豆芽拌百叶 凉拌羊肉丝 葱油鸡丝粉皮 凉拌鸭杂 香辣鸭脖 椒麻鸭掌 芥末鸭掌 香炸乳鸽 炅拌黄瓜 肉末拌凉粉 五香鱼 香椿拌虾仁 酒炅海虾 虾冻 海米拌黄瓜 虾皮拌豆腐 凉拌墨鱼丝 多味海鲜 海蜇拌胡萝卜 鸡丝拌蜇头 凉拌蜇头 蛋皮丝拌蜇头PART3 热菜 素菜 醋熘白菜 香辣白菜 榛蘑白菜 银杏白菜 冬笋白菜 腐乳菜心 素炒菜心 葱香圆白菜 圆白菜炒粉丝 虾皮炒韭菜 面酱西葫芦 炸洋葱圈 洋葱炒番茄 蚝油生菜 海米炒芹菜 辣味莴笋 炅炒笋尖 芦笋炒百合 麻辣茭白 醋熘茭白 辣炒茭白丝 尖椒圆白菜丝 醋烹豆芽尖椒丝 茄子皮炒尖椒 家常炒蔬菜 炒三泥 生煨菠菜 素炒菠菜 虾皮炒菠菜 椒盐菠菜 糯米藕 醋熘藕片 藕丸两吃 什锦菜煮 番茄炒茄子 豆角烧茄子 酱茄条 南瓜海米 南瓜蛋 素炒苦瓜 豆腐丝瓜 蒜蓉粉丝蒸丝瓜 丝瓜炒鸡蛋 海米烧冬瓜 双耳黄瓜片 番茄菜花 牛奶菜花 炸香椿鱼 拔丝山药 山药胡萝卜丝 蜜汁山药 地三鲜 川味豆腐 番茄炒豆腐 小白菜粉丝烧豆腐 香椿炒豆腐 冬菜冻豆腐 回锅家常豆腐 豆干炒芹菜 豆豉炒豆干 黄瓜炒豆腐干 豌豆炒豆渣 莴笋烧腐竹 烧面筋 什锦豌豆 韭菜炒豆芽 萝卜干炒甜豆 丝瓜炒甜豆 青椒炒豇豆 鱼香土豆泥 葱香土豆 土豆片炒洋葱 炒三丝 白菜炒豆芽 荸荠炒豆苗 酒香豆苗 炒素锦 糟熘豆腐 什锦油面筋 素焖扁豆 酱焖小土豆 土豆炖白菜 蚕豆冬笋 咸蛋黄炒蚕豆 荸荠炒香菇 卤香菇 素烧什锦菇 香菇油菜心 蚝油鲜蘑 清炒蘑菇 糖醋木耳 山药炒皮蛋 多味蛋羹 鱼香荷包蛋 蛋松 奶酪烤蛋 辣炒番薯苗 荤菜 菠菜炒肉片 鱼香茄合 莴笋木耳炒肉丝 腐乳爆肉条 黄豆芽炒肉丝 炒合菜 茄子煲 煎酿长茄子 酱爆茄丁 肉末豆瓣茄子 瓢茄子 梅菜扣肉 自制叉烧肉 烤叉烧肉 土豆烧肉 芥疙瘩丝炒黄豆 肉片三蒸 蚂蚁上树 鱼腥草炒肉片 豉辣肉末豇豆 .....PART4 汤粥 煲汤 快汤 粥PART5 主食 米类 面类

<<简易家常菜1888例>>

章节摘录

插图：

<<简易家常菜1888例>>

编辑推荐

《简易家常菜1888例》：著名营养专家杨月欣审定推荐，为你提供美味的家常菜式，给你的健康饮食保驾护航。

<<简易家常菜1888例>>

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>