

<<精选简易省钱菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选简易省钱菜1688例>>

13位ISBN编号：9787535635808

10位ISBN编号：7535635806

出版时间：2010-3

出版时间：湖南美术

作者：甘智荣 编

页数：348

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>

<<精选简易省钱菜1688例>>

内容概要

会省钱、精打细算过日子才能让你节省的同时保证生活质量不打折。为此，我们特意编写了这本《精选简易省钱菜1688例》，全书分为三篇：省钱篇、省时篇、省能源篇。

省钱篇精选的菜价格便宜，有的是以食材的边角料入菜，变废为宝来省钱，有的是将一道菜变为几道菜来省钱；省时篇中的菜肴有的用器具省时，有的用半成品加工来省时，还有的是一次做好可以多次食用；省能源篇精选的菜肴则做法简单，从而省电、省煤气，让你不浪费每一分辛苦钱！

<<精选简易省钱菜1688例>>

书籍目录

Part 1 省钱菜饮食省钱原则省钱窍门大比拼食材省钱小秘诀香菇瘦肉丝香菇肉丝盖浇饭香菇肉丝炒米粉黄瓜肉末黄瓜肉末饭黄瓜肉末蒸豆腐洋葱牛肉洋葱牛肉炒土豆洋葱牛肉炒面红椒肉末肉末苍蝇头凉拌肉末粉丝泡白菜泡白菜水饺泡菜炒牛肉片芹菜炒豆渣豆渣烙饼豆渣饼皮炸酱炸酱拌面炸酱炒大白菜西红柿肉酱西红柿肉酱茄子西红柿肉酱面自制XO酱XO酱炒猪耳XO酱拌面枸杞大白菜红油白菜梗酸辣白菜豆腐泡炖白菜炆炒白菜大白菜素汤葱酱白菜虾肉干烩津白酸菜炖白菜鸡肉扒小白菜香菇油菜沙姜菠菜菠菜粉丝炆炒米菠菜什锦芥菜蒜蓉芥菜炒水芥红椒芥蓝白菜头炒芥蓝蒜蓉茼蒿炆拌茼蒿雪梨甜豆炒百合酸辣芹菜百合炆炒包菜开胃包菜梗椒丝扁豆蒜香扁豆榄菜肉碎四季豆红椒小炒菜羹酸青菜糖醋尖椒韭菜炒蚕豆草菇圣女果黄瓜炒草菇大蒜炒马蹄西芹炒凉薯芹菜炒香菇芹菜香葱炒香菇扁豆炒香菇香菇汤干焖冬菇腌香菇柄油吃花菇鲍汁扒白灵菇素鲍鱼白菜蘑菇玉米油小葱黑木耳胡萝卜、烩木耳拌瓜丝木耳青椒炒黄瓜木耳黄瓜脆皮黄瓜紫苏煎黄瓜麻辣酸黄瓜胡萝卜炒黄瓜皮虾米苦瓜豆豉焖苦瓜清热苦瓜汤干椒炒苦瓜豉汁苦瓜蒜蓉苦瓜清炒苦瓜蛋白炒苦瓜皮麻酱冬瓜素回锅肉家常冬瓜虾米冬瓜杭椒冬瓜臊子冬瓜大枣蒸南瓜椒烧南瓜南瓜虾皮汤姜汁南瓜糊豆豉炒南瓜葱白炒南瓜清炒南瓜丝双椒炒南瓜虾米丝瓜草菇丝排豉汁佛手瓜虾皮西葫芦菠菜炒胡萝卜怪味胡萝卜丝糖醋萝卜鸡蛋萝卜丝葱香胡萝卜丝四川泡菜玉米胡萝卜汤萝卜汤素炒五丁素炒蟹粉干椒炆萝卜皮蒸茄子肉末煎茄子鱼香茄子麻酱茄子小炒茄子青豆烧茄片田园番茄泰式炒茄子芹菜炒三丝木耳金针菇炒芹菜黄豆炒香芹香油炆芹菜芹香干丝西红柿萝卜西芹汤芹菜开洋拌炒芹菜芹菜叶饼香油炆芹菜醋熘莴笋翡翠莴笋丝姜汁莴笋莴笋炒雪里蕻莴笋蒜苗胡萝卜拌莴笋叶蔬菜汤蜜制圣女果嫩西红柿炒辣椒洋葱炒西红柿茄子炒西红柿炒红薯丁咖喱洋葱炒土豆彩色土豆丝椒盐土豆片蛋炒土豆土豆泥酸辣土豆丝茄子炖土豆黄椒土豆丝蕨菜土豆条葱花芹菜炒土豆蜜汁藕片酸辣藕丁南乳炒莲藕苦瓜炒藕丝辣椒炒藕片宫保藕丁醋熘藕片莲子炒莲藕片尖椒炖芋头葱油芋儿农家蒸芋头洋葱炒芋头家乡炒芋头青菜烧芋头芋头烧荷兰豆香菇烧花椰菜素炒香菇花椰菜萝卜炒花椰菜素熘花椰菜珊瑚花椰菜素烧西兰花辣炒西兰花什锦西兰花梗辣椒笋衣苦瓜炒笋竹笋丁麻辣青笋西兰花冬笋雪里蕻春笋酸菜炒小笋煮鲜笋凉拌笋块竹笋梅菜洋葱圈清炒益母草竹荪炖银耳枸杞银丝菜上汤枸杞叶芹菜炒金针菇香辣茭白烤韭菜韭菜锅巴香菇炒蕨菜豆豉辣椒炒通菜梗香炒红薯叶清炒红薯叶虾米菜羹土豆炒雪里蕻清汤口蘑豆腐狮子头西红柿豆腐泥家乡豆腐油菜豆腐成菜蒸豆腐玉米烩豆腐麻辣豆腐麻豆腐皮蛋凉豆腐牛肉烧豆腐煎豆腐萝卜辣豆腐葱香豆腐香菜豆腐碎酸辣汤天府豆花椰菜烧豆角香菇炒豆芽双椒炒银芽香葱炒豆芽金菇绿豆芽胡萝卜炒银芽炒绿豆芽虾米炒韭菜豆芽炒金银丝辣拌黄豆芽豆油黄豆芽青椒炒豆豉素烩腐竹韭黄腐竹青蒜豆腐干韭菜炒香干水芹炒豆皮芹菜香干黄瓜炒豆腐干青椒臭干臭豆腐蒸青豆青椒炒西葫芦雪里蕻花生米陈醋花生五香花生胡萝卜煮花生芹菜炒花生米双椒黄豆黄豆炒粉丝白菜炖黄豆丝瓜青豆芥菜青豆青豆咸菜下酒菜萝卜干炒青豆青豆肉丁百合炒甜豆薯丁玉米蒜苗玉米笋菜椒榨菜丝黄花菜酸菜汤凉拌西瓜皮西瓜皮炒瘦肉辣椒炒西瓜皮青椒西瓜皮西瓜皮炒肉鱼香柚皮肉末炒柚子皮橙香素排骨牛蒡素肉丝汤冬瓜桂笋素肉汤青椒炒素片彩椒素腰花烧素鸡腊肉煲素鸡辣拌素鸡萝卜炒素鸡麻辣素鸡干炸一枝春清炒龙须菜蒜蓉紫背菜泡椒烧魔芋红油莲子清炒莲子炆拌海带结海之味鲜汤味噌海带芽汤洋葱炒海带剁椒炒粉皮酒酿马蹄木耳炒马蹄虾米紫菜汤蛋花西红柿紫菜汤胡萝卜甘蔗红酒炖橙梨山楂梨西芹山药木瓜三色炒年糕什锦炒吐司丁洋葱炒肉香芹香干炒肉丝春笋枸杞肉丝芙蓉猪肉笋西葫芦肉片丝瓜肉末茄汁里脊黄花菜炒瘦肉紫苏炒瘦肉绞肉炒三丁黄瓜熘肉片葫芦炒肉片雪里蕻肉末榨菜炒肉酸豆角肉末锅巴肉片泡菜炒肉末茄子烧肉丁冬腌菜炒肉黄豆肉末炒雪里蕻香干炒肉丝榨菜肉丝鸡蛋炒肉丝酸豆角炒肉末雪里蕻冬笋炒肉什锦肉丁胡萝卜豆干炒肉丁肉末豆腐酸菜肉末泡菜五花肉榄菜豆角炒肉末豆腐生菜肉丝汤茄子炒肉丁青椒肉末胡萝卜炒肉丝肉片炒莴笋蘑菇肉片汤玉米粒炒肉末西红柿肉片茭白肉片水芹炒肉丝盐渍白菜炒肉节瓜炒肉丝陈皮瘦肉汤马蹄炒肉丁腊肉饺子皮红菜羹炒腊肉干黄瓜皮炒腊肉油菜炒腊肉酸辣肥肠青豆烧肥肠菜干猪肺汤白菜炒猪肝姜汁猪肝四色猪皮冻黄豆炒猪皮云南小瓜炒猪心酸菜猪血汤韭菜花烧猪血豆香炒肉皮韭菜羹炒咸肉大黄瓜炒贡丸苦瓜炒牛肉牛肉苹果丝莴笋牛肉丝罗宋汤牛肉西红柿洋葱牛肉丝方便面扒牛肉蒜薹红椒炒牛肉牛肉粉丝陈皮牛肉牛肉末烧豆腐金沙牛肉酸菜粉丝羊肉豆豉小葱爆鸡丁扁豆鸡片西红柿鸡块鸡笋丁熘鸡丸豆芽炒鸡丝滑炒鸡片柚皮鸡丝鸭梨炒鹰丁玉米炒鸡米剩馒头炒鸡丁酱油红烧鸡花生鸡丁菊花烩鸡丝观音茶香鸡芹菜炒鸡丝淮扬小炒泡椒鸡肠节瓜粉丝煮鸡腰干

<<精选简易省钱菜1688例>>

豆角鸡杂洋葱炒鸡杂酸辣鸡杂尖椒炒鸡肝爆炒鸭丝辣子鸭丁橘皮冬笋焖鸭椒丝炒鸭肠辣炒鸭肠青蒜炒鸭肠豆芽拌鸭肠香极鸭翅西芹炒鸭肝酱炒鸭肝菜心炒鸭舌香辣鸭心洋葱爆鸭心泡椒鸭血风味鸭血豆腐鸭血汤浓汤烩鸭四宝酸姜烩鸭胗花.....Part 2 省时菜Part 3 省能源菜

<<精选简易省钱菜1688例>>

章节摘录

插图：

<<精选简易省钱菜1688例>>

编辑推荐

《精选简易省钱菜1688例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。
1000道美味又实惠的家常菜500个超级省钱省时诀窍188种常见食材

<<精选简易省钱菜1688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>