

<<学做省钱家常菜>>

图书基本信息

书名：<<学做省钱家常菜>>

13位ISBN编号：9787538449686

10位ISBN编号：753844968X

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：191

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>

## <<学做省钱家常菜>>

### 前言

常言道，巧妇难为无米之炊，可现代紧张而又快速的生活，让许多巧妇在有米有菜的情况下，也无暇他顾。

如何在吃出营养，吃出健康的前提下，又能做到节俭省钱呢？

这应该算是一门生活的艺术。

诚然“钱不是省出来的”这句话是对的，如果一味地为了省钱，而不顾食物搭配与营养健康，慢慢因为饮食而徒增的药费，更是得不偿失。

同样有句话说的好“吃不穷，喝不穷，算计不到就受穷”，张阿姨：“肉价又涨了 - ”；李叔叔：“菜价也涨了 - ”；王奶奶：“水费也上调了 - ”；小赵姐：“连大蒜都涨价了 - ”，随着人民群众生活水平的日益提高，菜篮子消费也在一路水涨船高，如何做一个精打细算的金牌主妇，在开源的同时，控制好节流的阀门，就显得尤为重要了。

本书收录大量食材主料价格，参考全国各地区菜价的平均水平，让读者在第一时间，快速反应，精细到每例菜肴的具体价格，时刻做到心里有数。

省钱固然重要，但保质保量维护菜肴的美味与营养才是本书的王道。

本书收录了五大主料分类，五百余种菜肴做法，上千种食材知识，让读者一睹为快，尽享美味！

## <<学做省钱家常菜>>

### 内容概要

常言道，巧妇难为无米之炊，可现代紧张而又快速的生活，让许多巧妇在有米有菜的情况下，也无暇他顾。

如何在吃出营养，吃出健康的前提下，又能做到节俭省钱呢？

这应该算是一门生活的艺术。

<<学做省钱家常菜>>

书籍目录

蔬菜类 白菜 炒白菜三丝 扒栗子白菜 炒蘑菇白菜片 白菜叶汤 肉丸白菜粉丝汤  
 功夫白菜 怪味白菜 糖醋蜇皮白菜丝 鱼香白菜卷 豆腐拌白菜心 烂肉白菜 鲜  
 菇烧白菜 油菜 明珠油菜心 鲜味油菜心 香菇扒菜胆 栗子冬菇扒油菜 油菜叶拌豆  
 丝 菠菜 拌肉丝菠菜 甜杏仁菠菜 丝豆腐菠菜汤 菠菜汤 韭菜 蛋丝拌韭菜 核  
 桃仁拌翠韭 韭菜炒毛豆 韭菜肉馅包子 韭菜鸡蛋合子 芹菜 海味芹菜 肉末炒芹菜  
 芹菜百合炒螺片 香芹爆猪肝 芹菜炒豆干 芹菜炒鱼松 芹菜山楂粥 熏肉芹菜粥  
 泡红椒芹菜 酱腌花菜 酱芹菜 香椿 香椿炒鸡蛋 猪肉香椿饭 土豆 树椒土豆  
 丝 干煸土豆片 土豆片炒番茄 土豆炖牛肉 奶汤鲜虾土豆汤 飘香大盘鸡 风味  
 土豆泥 红油拌土豆丝 双椒拌土豆丝 芹菜拌土豆丝 枣泥麻圆 咖喱土豆 香辣土  
 豆粒 土豆赛鸽蛋 红薯 红薯荷兰豆汤 冰糖红薯圆 红薯煎堆 黄金红薯烙 红薯  
 南瓜汤 洋葱 玫瑰炒三酥 酥炸元葱 萝卜 素炒胡萝卜 胡萝卜炒木耳 香辣胡萝卜  
 条 萝卜干炒腊肉 醋炒什锦 泡酸辣萝卜皮 甜辣萝卜 泡胡萝卜 炸金丝 多味  
 萝卜饼 妍汁炖萝卜 小萝卜炖蘑菇 酸辣萝卜丝 麻辣萝卜丝 菜花 菜花炒肉 猪  
 肝炒菜花 山楂淋菜花 番茄菜花 炝拌双花 茄子 东北酱茄子 .....禽蛋类畜肉类水产  
 类菌菇类豆制品类五谷类

<<学做省钱家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<学做省钱家常菜>>

### 编辑推荐

《学做省钱家常菜》：百变厨房巧手厨娘从此不再木樨一切省钱容易做蔬菜、禽蛋、畜肉、水产如何采买更省钱，煤气、自来水、微波炉、如何用最省钱。

家的感觉家的口味从这里开始持家有道!科学烹调打造节约低碳生活 让您省钱又环保千招选购、贮藏窍门让您学会选对不选贵新生代省钱主义花钱更少吃的更好

<<学做省钱家常菜>>

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>