

<<百姓厨房>>

图书基本信息

书名：<<百姓厨房>>

13位ISBN编号：9787122114969

10位ISBN编号：7122114961

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业出版社

作者：董国成

页数：138

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>

内容概要

肉食的口感和香味一直被大众所喜爱，是家中烹饪的常见食材。

《巧做家常肉小炒》(作者董国成等)根据家中常见的肉类食材，将肉类分为美味肉食类和鲜味十足水产类。

其中美味肉食类细分为猪肉、猪腰、羊肉，羊肝等；鲜味十足水产类细分为鱿鱼、墨鱼、虾仁等。

读者可以根据自己已经准备的肉类食材进行查找。

每种肉类都进行了选购技巧、营养价值和烹饪窍门的介绍。

解决了读者对于如何购买肉类食材的困惑。

《巧做家常肉小炒》还利用分步骤图详解的方法对每一道菜都进行了详细的操作指导。

即使是不会做肉菜的读者，看见如此清晰的图示也能做出美味可口的菜肴。

书籍目录

Part 1 美味肉食类

猪肉

- 01 腌炸里脊
- 02 香菜里脊丝
- 03 煎炒五花肉
- 04 焖烧肉
- 05 腌雪菜炒肉丁
- 06 葱爆肉

猪口条

- 01 爆炒口条
- 02 香辣口条
- 03 口条炒青椒

猪耳

- 01 香菜炒猪耳丝
- 02 炒卤猪耳
- 03 茼蒿炒耳条

猪头肉

- 01 豆角炒猪头肉
- 02 葱爆猪头肉
- 03 雪菜米粒炒猪头肉丁

猪腰

- 01 爆炒腰片
- 02 山芹爆双脆
- 03 氽油猪腰

猪心

- 01 骨水猪心
- 02 干炒猪心
- 03 鱼香猪心

猪肺

- 01 娃娃菜炒猪肺
- 02 椒盐猪肺
- 03 土豆烧猪肺

猪肝

- 01 巧炒猪肝
- 02 酱爆猪肝
- 03 猪肝炒三丁

猪肠

- 01 辣爆大肠
- 02 小米辣炒大肠
- 03 酱焖大肠

羊肉

- 01 小炒羊肉
- 02 羊肉香菜炒豆干
- 03 氽羊肉丸

羊肠

<<百姓厨房>>

- 01 辣爆羊肠
- 02 青菜炒羊肠
- 03 小红椒炒羊肠
- 羊心
- 01 葱爆羊心
- 02 小炒羊心
- 03 苦菊炒羊心
- 羊肝
- 01 干煸羊肝
- 02 熘炒羊肝
- 03 香辣羊肝
- 鸡肉
- 01 番茄木耳鸡片
- 02 青豆米粒鸡丁
- 03 鸡肉炒三丝
- 鸡胎
- 01 爆炒鸡胗
- 02 娃娃菜炒鸡胗
- 03 香菜萝卜炒鸡胗
- 鸡皮
- 01 辣炒烤鸡皮
- 02 山芹炒鸡皮
- 03 黄瓜葱丝爆鸡皮
- 04 鸡皮炒粉丝
- 鸡脚
- 01 山椒炒鸡脚
- 02 红烧鸡脚
- 03 青椒炒鸡脚
- 牛肉
- 01 香辣牛柳
- 02 芹菜牛肉丝
- 03 家常炒牛肉片
- 兔肉
- 01 兔肉烧白萝卜
- 02 三椒兔腿
- 03 红焖兔腿
- Part 2 鲜味十足水产类
- 鱿鱼
- 01 爆炒虾仁鱿鱼花
- 02 韭香辣子鱿鱼条
- 03 蕨菜炒鱿鱼
- 比管鱼
- 01 蒜薹红椒炒比管鱼
- 02 葱片香菜炒比管鱼
- 03 酱焖比管鱼
- 墨鱼
- 01 辣炒墨鱼片

<<百姓厨房>>

02 油菜香菇炒墨鱼

03 烤汁墨鱼花

海螺

01 茭瓜木耳炒螺片

02 螺片炒韭菜头

03 蒿子杆炒螺片

海蛭

01 爆炒海蛭肉

02 葱爆海蛭

03 蒜子炒海蛭

虾仁

01 香炸虾仁

02 虾仁青笋炒香菇

03 虾仁韭香银牙

扇贝

01 葱香扇贝

02 番茄肉片炒扇贝

03 鱼香扇贝

香螺

01 辣炒香螺肉

02 韭菜炒香螺肉

03 海带丝炒香螺

章鱼

01 腐乳汁焖章鱼

02 煎章鱼

03 青菜爆炒章鱼

黑鱼

01 炒黑鱼条

02 苔菜炒黑鱼丝

03 焖炒黑鱼片

鲅鱼

01 焖烧鲅鱼

02 酱豆烧鲅鱼

03 鲅鱼烧蒜薹

草鱼

01 家常烧草鱼

02 滑炒鱼片

03 莴笋煨鱼片

银鱼

01 肉丝芹菜煨银鱼

02 银鱼炒萝卜

03 香菜羊肉炒银鱼

干贝

01 青瓜焖干贝

02 三鲜干贝

03 韭菜炒干贝

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《巧做家常肉小炒》彩色分布详解，营养美味一本全。

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼。

不仅会选菜，还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字.从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

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>