

<<快手套餐>>

图书基本信息

书名：<<快手套餐>>

13位ISBN编号：9787501953233

10位ISBN编号：7501953236

出版时间：2006-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：麻剑平

页数：47

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>

## <<快手套餐>>

### 内容概要

吃出健康，品出美味！

“时尚美食系列”为都市白领提供最倾心的美食享受。

本书为丛书之一，精选了数十道快手套餐，并对其制作方法，选料等加以说明，可谓“一书在手，厨艺尽收”！

芙蓉嫩豆腐、炆鲜磨腐竹、蒜蓉青蛤、海鲜豆腐煲……你是否对这些菜式馋眼欲滴呢？

本书现在为你一解心头馋，100个快手敲门，家常套餐轻松搞定！

本书精选了数十道快手套餐，并对其制作方法、选料等加以说明，可口、营养、保健、易做，还不快来体验一下！

<<快手套餐>>

书籍目录

PART 1 平日篇炆鲜蘑腐竹豉汁蒸排骨上海阳春面三菇白菜白灼基围虾印尼炒饭芙蓉嫩豆腐蒜油蛭子炒面条木耳荸荠里脊丝炒蒜苗扬州炒饭桂花糖藕咸蛋蒸肉饼菜粥雪菜拌豆腐干冬笋鸡片鸡汤焖饭双椒拌皮蛋荷兰豆炒腊肉牛肉炒米粉双菇菜心清蒸带鱼蘑菇浇饭PART 2 周末周篇麻酱豇豆虾仁双笋盐煎肉鲜奶口蘑汤什锦煮粉老醋蜇头黑胡椒牛柳蒜蓉青蛤西湖莼菜汤菜肉锅贴双冬油面筋虾仁菜心糟熘肉片草菇丝瓜汤红薯饭咸蛋黄拌豆腐豆豉鲮鱼油麦菜嫩姜牛肉丝粉丝丸子汤椒盐饼PART 3 节日篇双冬乌鸡煲香椿拌豆腐芥末鸭掌油焖春笋油爆虾干贝蒸蛋红焖羊肉家常黄鱼五味蒸饺上海炒年糕拌西瓜皮什锦沙拉棒棒鸡丝翡翠百叶芙蓉蒸膏蟹滑蛋牛肉片鱼子酱蒸鳕鱼海鲜豆腐煲

## &lt;&lt;快手套餐&gt;&gt;

## 章节摘录

炆鲜蘑腐竹 材料：腐竹200克，罐头鲜蘑100克。

调料：花椒、盐、味精各少许。

超快做法： 1.将腐竹用温开水发好，洗净，切3厘米长的段，放入沸水中焯透，捞出沥干，放入盘中；鲜蘑切片，放入沸水中焯一下，捞出沥干，放在腐竹上，备用。

2.锅置火上，放油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒，将油倒在鲜蘑和腐竹上，加盐、味精，拌匀即可。

贴心TIPS： 腐竹应尽量选择信誉好的大型超市购买，品质有保证。

豉汁蒸排骨 材料：猪排骨250克，豆豉10克。

调料：盐1/2小匙，白糖1小匙，葱段、蒜末、生抽、植物油、水淀粉各适量。

超快做法： 1.排骨洗净斩成3厘米见方的小块，放碗内，加入豆豉、蒜末拌匀，再加盐，白糖、生抽、水淀粉、植物油腌约5分钟。

2.蒸锅置火上，加水烧沸，在排骨面上放上葱段，隔水蒸熟即可。

贴心TIPS： 挑选排骨最好是选择那些肋骨较圆细的，瘦肉鲜红，肥肉洁白，这样的排骨蒸出来才会嫩滑鲜美。

上海阳春面 材料：手工细面250克，猪骨头汤1500克。

调料：酱油2大匙，葱花少许，盐、香油各适量。

超快做法： 1.锅内放酱油、盐、适量水制成味汁。

2.猪骨头汤，盐同煮，烧开后去浮沫，放入面条煮熟，煮时要用筷子将面完全搅散开。

3.碗内放味汁，挑入面条，滴上香油，撒上香葱即可。

所谓“阳春面”，原指一种不加任何浇头的汤面，称“清汤光面”，是上海最大众化的面点之一。

## <<快手套餐>>

### 编辑推荐

芙蓉嫩豆腐、炆鲜磨腐竹、蒜蓉青蛤、海鲜豆腐煲……你是否对这些菜式馋眼欲滴呢？  
本书现在为你一解心头馋，100个快手敲门，家常套餐轻松搞定！  
本书精选了数十道快手套餐，并对其制作方法、选料等加以说明，可口、营养、保健、易做，还不快来体验一下！

<<快手套餐>>

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>