

<<巧手保鲜快手好菜>>

图书基本信息

书名：<<巧手保鲜快手好菜>>

13位ISBN编号：9787538436853

10位ISBN编号：7538436855

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：岩崎启子

页数：168

译者：刘磊

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>

## <<巧手保鲜快手好菜>>

### 内容概要

本书归纳了有关快手家常菜、冷冻保鲜、解冻以及食物原料的使用方法。

150余道具体菜例和500张分步详解图片，介绍了最适合现代都市人的快手菜料理方法和厨房窍门。希望大家能够巧妙地利用这些技巧，让厨房生活变得简单有效，让美食料理更得心应手。

<<巧手保鲜快手好菜>>

作者简介

作者：(日本)岩崎启子 译者：刘磊

## &lt;&lt;巧手保鲜快手好菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 省钱又省时 冷冻保鲜有妙招, 快手美食轻松做 用猪肉馅烹制” 日式春卷 猪肉炖甘蓝 西红柿烧茄子 萝卜炖肉丸 肉丸白菜粉丝汤 炸松肉 用猪肉片烹制 猪肉菜卷 香味肉串 煎鸡蛋饼 猪肉炒油菜 玉米樱桃肉 椒盐炸里脊 清炸里脊 用鸡胸肉烹制 奶酪鸡块 辣味鸡块 日式鸡肉沙拉 鸡丁黄豆芽 溜鸡脯 什锦鸡块 用沙丁鱼烹制 意大利沙丁鱼 鸡蛋炸沙丁鱼 香煎沙丁鱼 油炸沙丁鱼 用鱿鱼烹制 番茄鱿鱼圈 鱿鱼拌面 炸鱿鱼豆腐丸 鱿鱼炒菠菜 油爆鱿鱼卷 鱿鱼炒春笋PART 2 只要花几分钊就能做好的家常小菜 制作健康又美味的简餐 炒甘蓝 肉卷 南瓜沙拉 大马哈鱼拌饭 给上班的你准备的盒饭 炒油菜 红烧鱼肉炸丸子 时间仓促也要吃好早饭 酱茄子 鸡蛋条拌黄瓜 萝卜泥 清晨做一点西餐 蘑菇吐司 苜蓿菠菜 香蕉牛奶 优雅愉快的早餐 蔬菜沙拉 鸡肉炖蘑菇 水果汁 一个人的简单午餐 鸡蛋油菜汤 生菜炒饭 孩子们喜欢的午餐 香肠沙拉 虾仁炒面 洋葱汤 精心烹制的营养餐 日式凉拌加级鱼 香炸鱼肉片 鸡块花椰菜 油豆腐猪肉片 接待客人的快速烹饪 意大利猪排 酱汁通心粉 海鲜沙拉 马上就能端上饭桌的下酒菜 肉片拌油菜 章鱼炒芦笋 秋葵山药拌鱼籽 给孩子准备的健康零食 鱿鱼韭菜饼 香蕉松糕 饭后愉快的甜点草莓奶油冻 菠萝冰糕 苹果奶糕 既方便又养胃的夜宵 乱炖大马哈鱼 菠菜通心粉 糖浆红薯 适合减肥的低热量小菜 黄金扇贝 胡椒鸡 清蒸鱼 蘑菇炒牛肉 预防高血压的减盐食品 芝麻鱼肉片 醋溜鸡肉牛蒡 适合在感冒时食用的清淡菜肴 鱼肉菜花 南瓜包肉 教你做一道家常菜 炸茄子炒青椒 鱼肉片菠菜 鱼肉土豆泥 韩式猪肉炖山芋 碎拌金枪鱼 虾仁拌花椰菜 主食篇 传统炒饭 海鲜杂烩饭 那不勒斯炒面 鱿鱼炒面 魔芋比萨 油豆腐饭卷 黄花菜瘦肉粥 红薯鸡蛋粥 芹菜海鲜粥 皮蛋瘦肉粥 猪肝陈米绿豆粥 苹果麦片粥 银耳莲子粥 香菇肉粥 主菜篇 烤猪肉 红焖牛肉 炸鸡腿 鸡肉咖喱饭 番茄炖肉丸 煎饺 炆拌竹荚鱼 风味沙丁鱼 鱿鱼炒虾 肉馅鸡蛋饼 配菜篇 南瓜柠檬煮 烩茄子 烩三蘑 煮雏豆 茄子炒西红柿 油炸豆腐萝卜丝 鲜藕炒牛蒡 蔬菜碎豆腐 炒羊栖菜 海带炒小银鱼干 油焖大虾卷PART 3 神奇的保鲜术, 快手料理既好吃又方便 按原料分类掌握冷冻妙招 怎样保持食物原味和口感 聪明解冻, 还原食物的味道 猪肉片 猪肉块 猪肉条 猪肉馅 大片猪肉 牛肉片 牛肉块 牛肉馅 鸡腿肉 鸡胸肉 鸡身肉 鸡翅 鸡肉馅 肝脏 火腿和腊肉 香肠 大马哈鱼 沙丁鱼 鲜鱼的常用 冷冻方法 青花鱼 金枪鱼 加级鱼 大头鱼 鱿鱼 虾 章鱼 蛤蜊 扇贝 鱼干 明太鱼 小银鱼 鱼籽 鱼卷 鱼饼 青菜 西兰花 和菜花 洋葱 韭菜 番茄 萝卜 甘蓝 白菜 黄瓜 牛蒡 南瓜 青椒和甜椒 芦笋 秋葵 胡萝卜 茄子 青豆角 荷兰豆 蘑菇类 土豆 红薯 芋头和山药 香味蔬菜 香蕉 葡萄 苹果 草莓 橙子和袖子 西瓜 菠萝 猕猴桃 鸡蛋 牛奶 酸牛奶 奶油 生奶油 干酪 豆腐 大豆 豆腐皮 油豆腐 碎豆腐 米饭 手擀面、挂面、荞麦面 年糕 意大利面、通心粉 面包 萝卜干 饺子皮和春卷皮 调味汁、汤、果汁 小麦粉、面包粉 魔芋粉 蛋糕 点心 咖啡和茶 胡椒 芝麻、核桃类 海苔厨房窍门

<<巧手保鲜快手好菜>>

章节摘录

插图：

## <<巧手保鲜快手好菜>>

### 编辑推荐

《巧手保鲜快手好菜》全彩分步图解，冷冻保鲜妙招100%实用。  
时尚美食分分钟上桌把自己喜欢的食物买回家，如果吃不完扔掉的话会很浪费，怎样能够将这样的食物好好保存起来呢？  
而且下次再食用的时候，还可以让食物保持原有的口味呢？  
在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，你是不是没有足够的时间准备一顿像样的正餐呢？  
按照《巧手保鲜快手好菜》的做法，你就可以变身厨房保鲜高手，怎么样？  
快来给自己做一道简单又营养的快手菜吧！

<<巧手保鲜快手好菜>>

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>