

<<家常炒菜一本全>>

图书基本信息

书名：<<家常炒菜一本全>>

13位ISBN编号：9787538441932

10位ISBN编号：753844193X

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：383

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>

## <<家常炒菜一本全>>

### 前言

炒菜是我国饮食文化的精粹，它具有平衡膳食的功效，而且还是日常膳食中最主要的烹饪技巧。

本书共分五大章，分别为菌豆类、畜肉类、禽蛋类、蔬菜类以及水产类。

书中的炒菜配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一盘炒菜变得如此有滋有味，精挑细选，汇集各地经典，简单易于操作。

书中详细说明家常炒菜的食疗功效、保健作用、烹调技巧以及食用方法，常用炒菜的制作方法及营养功效，书中所选的炒菜适用妇女、儿童、中老年人各个人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。

所选炒菜均出自厨艺大家之手，并经过营养专家的认定。

书中取材容易、制作简便，养生效果确切。

当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为你端上一盘用心、用爱烹调的家常小炒，在甜蜜恩爱顿时涌上心头的同时，也让读者体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。

本书是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选菜谱。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如有您有好的意见和建议请及时通知我们，再次感谢您对本书的支持，谢谢！

## <<家常炒菜一本全>>

### 内容概要

炒菜是我国饮食文化的精粹，它具有平衡膳食的功效，而且还是日常膳食中最主要的烹饪技巧。

《大厨精选：家常炒菜一本全（最新版）》共分五大章，分别为菌豆类、畜肉类、禽蛋类、蔬菜类以及水产类。

详细说明家常炒菜的食疗功效、保健作用、烹调技巧以及食用方法，常用炒菜的制作方法 & 营养功效，书中所选的炒菜适用妇女、儿童、中老年人各个人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。

所选炒菜均出自厨艺大家之手，并经过营养专家的认定。

书中取材容易、制作简便，养生效果确切。

另外，《大厨精选：家常炒菜一本全（最新版）》中的炒菜配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一盘炒菜变得如此有滋有味，精挑细选，汇集各地经典，简单易于操作。

## &lt;&lt;家常炒菜一本全&gt;&gt;

## 书籍目录

菌豆类豆腐碎炒豆腐翡翠豆腐田乐豆腐咕佬豆腐家常椒盐豆腐平桥豆腐东坡豆腐碎米豆腐富养豆腐白扒豆腐口袋豆腐炒翡翠豆腐番茄炒豆腐蛋黄豆腐虾仁豆腐果味豆腐桂花豆腐猪心炒豆腐铁板豆腐三仙豆腐宫爆豆腐丁四宝豆腐四色豆腐甜辣豆腐绍子豆腐肉片炒豆腐肉末鱼豆腐麻辣豆腐咸蛋黄烧豆腐鸡蛋炒豆腐香菇烧冻豆腐鲜贝烧冻豆腐干豆腐尖椒干豆腐豆干韭黄干丝红爆豆腐干鸡粒雪菜炒豆干扬州干丝炒素丝糖醋豆腐干毛豆炒豆干小鱼炒豆干葱烧豆干豆皮炒豆腐皮京酱素卷肉丝豆皮炒韭菜黑木耳黑白炒时蔬肉末木耳炒豆腐木耳炒肉香菇蒜蓉冬菇炒金针蚝油三素罗汉上素斋什锦香菇丝青菜腰果炒香菇酱汁炒鲜香菇家常烧双冬扒三鲜香菇栗子栗子双菇平菇平菇炒肉金针菇金针培根卷木须金针炒河粉金菇爆肥牛畜肉类猪里脊肉糖醋肉段焦熘里脊柠檬里脊片什锦嫩蛋炒里脊滑炒里脊京味酱爆肉滑熘雏肉芥菜炒里脊丝清炒肉片里脊肉炒青椒香辣肉丝猪肉青笋炒木耳葱爆肉笋干烧肉青豆炒肉丝鱼香肉丝青椒炒肉丝鱼香碎滑肉木须肉芝麻肉丝醋熘丸子肉末炒粉丝猕猴桃肉丝甜椒炒肉丝炸葱卷椒盐藕夹渍菜粉烟笋炒肉丝猪五花肉家常回锅肉金牌扣肉冬菜肉丁川香回锅肉苦瓜烧肉传统熘肉段鲜果咕佬肉红椒炒花腩韭菜花豆豉炒兰花香锅肉软炸紫盖金银成烧白荔芋扣肉煲猪排骨排骨茼蒿梗糖醋排骨香辣小排骨胡萝卜黄豆煲排骨生炒小排骨猪肘回锅肘片猪肚油爆双脆韭黄炒猪肚酱爆肚仁大蒜烧肚条冷水猪肚猪蹄蹄红烧猪蹄锅焖黑椒猪蹄雪豆烧猪蹄猪腰熘炒腰花翡翠腰花火爆腰花双椒爆炒腰花火爆双脆肝猪洋葱炒猪肝川味猪肝青蒜猪肝熘肝尖猪肝菠菜牛里脊肉金针菇牛肉卷辣子牛肉丁干煸牛肉丝番茄烧牛肉干烧牛肉片滑蛋牛肉陈皮牛肉青椒牛肉丝鱼香牛肉丝咖喱牛肉土豆蚝油牛肉丝葱香牛扒豇豆炒牛肉牛腩肉川味牛肉咖喱焖牛肉扒牛肉条牛舌番茄牛舌椒麻牛舌鲍汁牛舌扣什菌牛肚熟炒牛肚丝牛蹄筋蹄筋菜心羊里脊肉焦熘羊肉家常爆羊肉香菇扒羊肉油泼羊肉酱爆里脊丁仔姜羊肉丝桂花羊肉滑炒羊肉精盐爆里脊羊腩肉黄焖羊肉羊排椒盐羊排蒜仔焖羊排红焖羊排羊腰葱油羊腰片羊肝熘炒羊肝禽蛋类鸡肉炒辣子鸡块东安子鸡姜汁热窝鸡三大菌烧鸡麻油鸡家味鸡里蹦海椒鸡丁醋熘仔鸡蒜苗烧鸡条鱼香碎滑鸡咖喱鸡块铁板蚝油栗子鸡栗子炒仔鸡芒果脆皮鸡梅汁脆皮鸡雪菜毛豆鸡丁鸡丝炒蕨菜麻辣土豆鸡酸姜炒鸡片鸡胸肉银芽炒鸡丝麻酱棒棒鸡鸡粒榨菜鲜蚕豆钱江熘鸡片怪味鸡丝鸡藕丁金针菇炒鸡丝滑炒鸡片花生鸡丁米花鸡丁炒生鸡丝莴笋鸡片烩鸡丝豌豆XO酱炒鸡丁棒棒鸡丝豆豉小葱爆鸡丁花椒鸡丁菊花鸡丝鸡丝蕨菜酱爆桃仁鸡丁鸡肉香菇烩什锦芙蓉鸡片香糟鸡片炒鸡茸银耳椒麻鸡片香滑鸡球糖醋鸡丁清炒鸡柳鸡肉蚕豆酥海参焖笋鸡腰果爆鸡丁双耳椒麻鸡芫爆鸡片酱爆鸡丁左公鸡鸡翅甜酸棒棒鸡鸡腿家味宫保鸡球冬笋辣鸡球香辣麦芽鸡辣子鸡丁鱼香鸡粒茄子煲熘鸡条柠檬鸡球鲜嫩珍珠鸡腿肉芹黄炒鸡条仔姜烧鸡条黑豆芹菜炒鸡条菠萝鸡丁.....蔬菜类水产类

<<家常炒菜一本全>>

章节摘录

插图：

<<家常炒菜一本全>>

编辑推荐

《大厨精选:家常炒菜一本全(最新版)》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<家常炒菜一本全>>

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>