

<<家常菜巧搭配/鲜鲜大厨房>>

图书基本信息

书名：<<家常菜巧搭配/鲜鲜大厨房>>

13位ISBN编号：9787539028972

10位ISBN编号：7539028971

出版时间：2006-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：大厨房工作室

页数：71

字数：174000

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>

<<家常菜巧搭配/鲜鲜大厨房>>

内容概要

与所有热爱美食追求健康的朋友共同分享的超值食谱——《鲜鲜大厨房》，精选100余道超级好菜而写。

全彩图版菜谱惊艳登场，小食谱帮你玩转大厨房。

《鲜鲜大厨房》帮你提高厨房智商，走进科学饮食。

<<家常菜巧搭配/鲜鲜大厨房>>

书籍目录

PART 1 谷物类 玉米 肉茸玉米羹 玉米猪排 虾酱窝头 橙香玉米虾 养颜四宝 糙米
糙米圆立菜卷 糙米豌豆饭 什锦糙米片 笋片拌糙米饭 燕麦 金麦红枣饭 香烤
五谷杂粮饭团 条面猫耳朵汤 荞麦 山楂荞麦粥 荞面疙瘩汤 黑米 黑米仔鸭包 黑
米苹果粥PART 2 块茎类 红薯 红薯小窝头 地瓜排 香葱番薯片 山药 一品山药 秘
制山药 爆炒山药肉片PART 3 杂豆类

章节摘录

书摘柠檬姜蒜爆牡蛎 材料 牡蛎300克，柠檬屑1小匙，青椒、红椒各半个，蒜末、姜末各1大匙，葱末适量 调料 酱油2大匙，白糖、柠檬汁、盐各1小匙，白酒、胡椒粉、水淀粉各适量 做法 1 牡蛎洗净，打开，取出牡蛎肉，洗净后，氽烫5秒钟，盛出后用冷水浸泡；青椒、红椒洗净切斜段。

2 油锅烧热，放入葱末、姜末、蒜末炒香。

3 加入牡蛎肉、青椒、红椒同炒，放入水淀粉以外的所有调料炒匀，再用水淀粉勾芡，撒上柠檬屑即可。

材料随心变 用柠檬汁来爆牡蛎，尝到的是绝对异样风情的果味海鲜，普通的家常海鲜立即变得新意十足。

牡蛎肉一样可以换成海螺肉、蛭子肉，做法多多，食材稍微一变，就可以做出一道全新的菜来噢。

口味随心变 想好好享受一下海鲜的醇美滋味的话，就加点x0酱吧。

x0酱大型超市一般都有售，只是价格较高，但偶尔犒劳一下家人和自己还是必要的哦。

P5插图

<<家常菜巧搭配/鲜鲜大厨房>>

编辑推荐

与所有热爱美食追求健康的朋友共同分享的超值食谱——《鲜鲜大厨房》，精选100余道超级好菜而写。
全彩图版菜谱惊艳登场，小食谱帮你玩转大厨房。
《鲜鲜大厨房》帮你提高厨房智商，走进科学饮食。

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>