

<<好吃不贵>>

图书基本信息

书名：<<好吃不贵>>

13位ISBN编号：9787807059509

10位ISBN编号：7807059508

出版时间：2009-6

出版时间：成都时代

作者：良品

页数：91

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>

<<好吃不贵>>

内容概要

做得巧，每月省一半以上的伙食黄！

450道省钱、美味、健康的家常菜。

贴心提示。

传授省钱秘诀。

选购食材：只选对的，不买贵的，容易配齐、成本低廉烹饪窍门：用最简单的食材，如何做出最健康，最营养的美食？

节能省钱：省水省油、少电、省燃气，使一餐的成本降至最低注重营养搭配，主料与配料之间，主食与辅食之间，处处有技巧，处处显智慧。

<<好吃不贵>>

书籍目录

PARTONE 基础理论篇 一、改变饮食方法, 健康营养又省钱 二、省钱启示录PARTTWO 食谱案例篇

一至三元菜	凉拌	凉拌鱼腥草	草原大拌	凉拌大白菜	芝麻拌马铃薯
辣味拌茭白	凉拌洋姜	大丰收	洋葱拌大蒜	香菇拌豆角	圣女芦笋
花生米拌香菜	凉拌苦瓜	凉拌海带丝	脆嫩双笋	蔬菜沙拉	糖拌西
红柿	老虎菜	酸菜花生仁	拌藕片	糖醋黄瓜	香菜莴笋丝
香干	小葱拌豆腐	咸拌白菜	海蜇皮拌萝卜丝	椒丝拌莴笋片	姜汁豆角
橙汁瓜条	盐水毛豆	姜汁扁豆	酱黄瓜	果味三丝	雪梨泡菜
麻	辣青笋尖	拌合菜	辣白菜	爽口萝卜皮	川味凉粉
蒜泥	拌笋瓜片	炒、炆	清炒上海青	清炒菜心	清炒藕片
口	水茄子	清炒土豆丝	清炒莴笋	清炒豌豆苗	虾仔茭白
香菇炒板栗	清炒油麦菜	清炒莴笋丝	清炒茭白	干煸青椒苦瓜	仔姜雪魔芋
清炒雪里	红	菠萝百合炒苦瓜	清炒花椰菜	八宝时蔬小炒	麻辣甘蓝
清炒油豆角	白菜炒木耳	炒大白菜	干煸苦瓜	鱼香南瓜	小炒丝瓜
小炒地木耳	炒芋梗	咖喱茭白	鸳鸯白菜	豆豉水芹菜	芹菜香菇丝
烧辣椒炒蘸头	炒核桃泥	炒大三冬	家常扁豆丝	葱烧秋木耳	红椒炒双菇
酱爆子	姜	炒红枣笋	果仁菠菜	炆胡萝卜丝	滋味毛豆
炒杏仁西	芹	手撕包菜	番茄烩包菜	干煸四季豆	炒肉海带
虎皮	尖椒	盐爆青椒	酸辣藕	麻辣笋条	酸甜脆薯
蒜蓉西洋	菜	丝瓜面筋	辣炒翠豆	香炒双味	蒜蓉生菜
竹笋枸杞	酸奶白茵	绿焖双菇	蒜蓉红菜薹	蒜蓉茄子	椒乳空心菜
酥青豆泥	炆土豆丝	蒜蓉荷兰豆	蒜泥笋丝	炒豆芽菜	炒黄瓜
炆芹菜 焖蒸	阿妈黄豆	奇味冬瓜	辣椒笋衣	豉汁尖椒	煎瓢青红椒
爽口红海椒	砂煲空心菜梗	家常春笋	香翠丝瓜	海米珍珠笋	海米魔芋丝
酸辣裙	带菜	上汤枸杞叶	扒鸡油菜心	三鲜海菜	黄焖小土豆
油菜芋儿	瑚藕	米烧丝瓜	香菇烧珍珠笋	酸菜粉条	蒜蓉丝瓜
醋熘白菜	烧白菜	烧熘土豆	糯米葡萄枣	农家蒸茄子	多味茄泥
蒜泥茄子	味蒸茄子	石灰水蒸蛋	蜜汁南瓜	荷花白菜	番茄杏仁凉粉
朵朵鲜	五元菜	五至八元菜			

<<好吃不贵>>

章节摘录

插图：

<<好吃不贵>>

编辑推荐

《好吃不贵:1元3元5元家常菜》：一定要学会的厨房省钱智慧!做得巧，省一半，只选对的，不买贵的，省油，少电、省燃气，成本降至最低，用最简单的食材。做出最健康，最营养的美食，厨房小技巧，当家大智慧450道省钱、美味、健康的家常菜，1~3元菜经济实惠3—5元菜好吃不贵5—8元菜吃出大酒楼的风味。

<<好吃不贵>>

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>