

<<小两口家常菜>>

图书基本信息

书名：<<小两口家常菜>>

13位ISBN编号：9787122038777

10位ISBN编号：7122038777

出版时间：2009-2

出版单位：化学工业

作者：石艳芳

页数：147

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>

<<小两口家常菜>>

前言

终于俩人义无反顾地一头扎进俗世烟火中，要一起搭锅做饭过日子了！

美好的新生活开始了！

甜蜜幸福的新生活让人充满了无限的遐想与憧憬。

奈何俩人都是家里的宝，俩宝谁也不会生火做饭。

天天下馆子吧，吃香喝辣，好不自在！

好景不长，囊中逐渐羞涩，餐馆里的美味也变了味，怎么吃都有刷锅水的味道！

更何况，还听说……不说也罢。

原来平凡生活中王子和公主的爱情故事，到了结婚这一刻才是所有的新故事刚刚开始。

这时候才明白：二人世界里，要自己照顾好自己，还有好多功课要做。

第一项功课就是做饭，民以食为天嘛。

做饭的技术一点也不难，我们可以参照食谱一步一步学习，所有需要注意的地方，都很细心地标注清楚。

那么聪明的人，这点小问题哪里就难倒了？

关键是怎样在做饭中体会到乐趣，并将这乐趣延续下去。

当流水洗涤着茄子、黄瓜、番茄、胡萝卜、青椒，触摸着这些五颜六色的鲜嫩的蔬果，你感觉到快乐了吗？

用心照着菜谱，认真地来做一道菜，想象着爱人吃到菜后的馋猫样，你偷着乐了吗？

做出了一道美味的菜肴，散发出阵阵诱人的香味，冲击着你的鼻喉，你感觉到成功的喜悦了吗？

看着爱人喜滋滋地吃下一口菜，大叫好吃的样子，你感觉到幸福了吗？

大雪之夜，两人对酌，来几个拿手菜，再来两碗靓粥配上小菜，室外风雪交加，室内春意盎然，你感觉到幸福的温度了吗？

原来幸福不仅仅待在幸福的入口处，通往幸福的过程也是很幸福的。

王子和公主从此过上了幸福的生活，因为时间老人送给了他们一本幸福秘笈。

幸福秘笈1?提高感受幸福的敏锐度，在每一次快乐的时候，提醒自己有多幸福。

幸福秘笈2?在做日常小事时，注入自己的爱，注入了多少爱，就会收获多少爱。

干工作时，心无旁骛，能有多专注就有多专注，你有多专注，收获就有多大。

幸福秘笈3?学会感谢，感谢爱人为自己做的一切，不要认为爱人对你的好都是理所应当的。

幸福秘笈4?相信自己一定是幸福的，即使暂时有困难，也是在走向幸福的过程中需要经历的磨难，幸福一定在那里等着你。

幸福秘笈5?和爱人一起做饭，和爱人一起吃饭，这是全世界幸福家庭共同的小秘密。

幸福很简单哟，幸福生活是有诀窍的，掌握自己的幸福秘笈，并把这幸福感传递给你的家人和每一个朋友！

那么，现在，亲爱的，让我们一起下厨吧！

<<小两口家常菜>>

内容概要

《小两口家常菜》是专为小两口量身定做的家常菜谱。为您精心挑选凉菜、热菜、汤羹、粥、主食五大类超美味营养、超简单易做的家常菜，对每种菜品均详细介绍材料、调料、做法、菜鸟小贴士、好吃懒做小秘笈、美味变变变等。从锅碗瓢盆的选择到装饰厨房的小饰品，从食材选购到处理技巧，从烹饪方法到厨房清洁，从零开始教您做出好吃家常菜，让您摇身一变，成为做菜高手，和他（她）一起下厨。

<<小两口家常菜>>

作者简介

石艳芳，生活类图书编辑、高级公共营养师。
爱生活，爱美食，爱烹饪。

喜欢在白天睁着眼睛做梦，并致力于把现实的阳光一点儿一点儿照进梦想，愿意乐此不疲地生活下去。

喜欢阅读，可以避免闲暇时无聊和除了做饭以外的其他家务。
最满意的事是将做菜和阅读完美地结合起来，编写出版菜谱图书（《轻松宴客菜》、《大师教做家常菜》等）。

<<小两口家常菜>>

书籍目录

装备我们的美丽新锅碗瓢盆不能少——器皿篇?/3必须准备的常用食材——食材篇?/6调味大师请回家——调味料篇?/8美化厨房的小饰品——装饰篇?/11下厨前需要了解的好当家巧选料——选购篇?/15巧手洗得万物净——洗涤篇?/17让刀下生出花样的美丽——切割篇?/19需要知道的基本烹饪名词——常识篇?/21怎样做熟菜和饭——烹饪篇?/23懒婆娘的巧方法——偷懒篇?/25爽口凉菜拍黄瓜 30炆拌土豆丝 31凉拌藕片 32什锦芹菜 33豆芽椒丝 34爽口木耳 35盐水毛豆 36茴香黄豆 37姜拌海带 38蒜蓉茄子 39黄瓜海蜇丝 40香芹腐竹 41皮蛋拌豆腐 42蜜汁糯米藕 43土豆泥（鸡汁味） 44爱心沙拉 45鸡丝粉皮 46盐水猪肝 47菠菜拌绿豆芽 48口水鸡 49泡椒凤爪 50喷香热菜醋熘土豆丝 52蚝油生菜 53香菇小油菜 54爆炒圆白菜 55清炒魔芋丝 56牛奶蒸蛋 57韭菜炒鸡蛋 58番茄炒蛋 59香辣茄子煲 60麻婆豆腐 61金沙玉米 62肉末榄菜四季豆 63鸡蛋木耳炒肉 64青椒肉片 65香肠炒荷兰豆 66农家小炒肉 67菠菜炒猪肝 68豆豉蒸排骨 69糖醋排骨 70辣子鸡丁 71可乐鸡翅 72菠萝鸡球 73黑椒牛柳 74牙签羊肉 75葱爆羊肉 76剁椒鱼头 77红烧鱼 78豆豉鲮鱼油麦菜 79清蒸武昌鱼 80糖醋鱼块 81干煎五香带鱼 82黄瓜炒虾仁 83油焖大虾 84鱿鱼炒韭菜 85清蒸螃蟹 86滋补汤羹百合双豆甜汤 88银耳百合雪梨汤 89枸杞菠萝银耳汤 90奶油南瓜羹 91木瓜炖奶 92米酒蛋花汤 93紫菜海米鸡蛋汤 94番茄鸡蛋汤 95海带豆腐汤 96冬瓜腔骨汤 97山药排骨汤 98黄豆猪手汤 99香菇鸡汤 100番茄牛腩汤 101胡萝卜羊肉汤 102鲫鱼豆腐汤 103菊花鱼片汤 104酸菜鱼片汤 105甜美靓粥 麦片粥 107红薯粥 108蛋黄粥 109玫瑰香粥 110黑米红枣粥 111红豆薏米粥 112桂圆莲子粥 113小米玉米粥 114皮蛋瘦肉粥 115榨菜肉片粥 116香菇牛肉粥 117火腿冬瓜粥 118生鱼片粥 119芝麻花生粥 120营养主食 牛奶焖饭 122香肠焖饭 123台式卤肉饭 124香菇蛋炒饭 125番茄肉松三明治 126担担面 127意大利面条 128韩式冷汤面 129钟水饺 130蔬菜饼 131奶白馒头 132葱油花卷 133

<<小两口家常菜>>

章节摘录

装备我们的美丽新厨房 美化厨房的小饰品——装饰篇 厨房油烟太大？
布置太单调，没有做饭的兴趣？

没关系，只要巧手一布置，厨房也会变得让你流连忘返呢。

厨房一般面积较小，且设有炊具、橱柜等，因此摆设布置宜简不宜繁，宜小不宜大。
厨房温湿度变化较大，应选择一些适应性强的中小型盆花。

如三色堇等。

具体来说可以选些小杜鹃、小松树或小型龙血树、蕨类植物，放置在食物柜的上面或窗边，也可以选择小型吊盆紫露草、吊兰，悬挂在离灶台较远的墙壁上。

在窗旁、橱柜顶部或置物架空置处摆上吊兰，还可在空置的台面上用一些蔬菜的剩余物，如萝卜、白菜等带叶的茎端部分插入盛水浅盘中作为点缀，也能体现出厨房的特点与气氛。

万年青放在下水口处可以防蟑螂。

厨房是全家空气最污浊的地方，因此需要选择那些生命力顽强、体积小、并且可以净化空气的植物。

注意：由于厨房的烟尘和蒸汽不利于植物生长，因此最好定期给花草“洗澡”。

1 如果想在厨房里放些花朵，又该选些什么好呢？

温情康乃馨 最时尚的摆法是随意地一大捧插在棱角方正的花瓶中，摆放在餐桌上，不失温馨

。假如你家的厨房与餐厅中间有一个开放式地带的话，那就更妙了。

将康乃馨放置在这个隔断的空间里，更能时刻回想起母亲的温柔与关爱。

俏皮风信子 在国外，风信子的花语为“只要点燃生命之火，便可同享丰盛人生”。

这话正好道出了风信子的芳容和内涵。

如此俏皮的小花束，适合放在橱柜上或者餐桌上，别有一番生活情趣，而且还能起到一定的清新空气的作用。

迷迭香或香水天竺葵 迷迭香能帮助人们减少对咖啡因的依赖。

如果把它磨成末，加入鸡肉或鱼肉中烹调，还能帮助消化，增进免疫力。

而且迷迭香很容易种植，只要多晒太阳。

常浇水，就能茁壮成长。

香水天竺葵的香味很适合厨房。

能增进食欲。

<<小两口家常菜>>

编辑推荐

亲爱的，让我们一起下厨吧！

《小两口家常菜》选菜精当，做法详细，从零开始，教你做出好吃家常菜！
心情便签，提醒幸福，每时每刻，帮你畅享快乐好心情！

<<小两口家常菜>>

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>