

<<百姓厨房>>

图书基本信息

书名：<<百姓厨房>>

13位ISBN编号：9787122115058

10位ISBN编号：7122115054

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：董国成

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>

## 内容概要

越来越多的人认为吃素食能够让他们身体健康，远离疾病。

《巧做家常素小炒》(作者董国成等)详细介绍了如何在家巧做家常素小炒，丰富了大家对于蔬菜的选择以及相互搭配的内容。

为大家介绍了每种蔬菜的选购技巧、蔬菜中所含的营养成分与养生功效还有操作技巧。

《巧做家常素小炒》还用分步详解图的方式为大家展示了每道菜的详细制作过程，以及每道菜的保健功效。

书中所收录的素菜，都是作者经过多年烹饪的经验精心搭配而成，集健康、养生、美味于一体。

<<百姓厨房>>

书籍目录

菠菜

- 01 清炒菠菜
- 02 菠菜炒油皮
- 03 红椒炒菠菜

油菜

- 01 爆炒油菜
- 02 油菜炒土豆
- 03 炒油菜丝

茼蒿

- 01 酸辣茼蒿
- 02 茼蒿肉丝炒粉条
- 03 茼蒿虾米小豆腐

韭菜

- 01 韭菜炒牛肉丝
- 02 银芽韭香腐皮
- 03 韭菜烧皮蛋

小白菜

- 01 醋熘小白菜
- 02 小白菜烧肉片
- 03 金黄小白菜

苔菜

- 01 清炒苔菜
- 02 苔菜炒肉末
- 03 三色苔菜

莴笋

- 01 炆炒莴笋丝
- 02 油焖莴笋
- 03 莴笋鸡蛋炒萝卜

竹笋

- 01 辣味竹笋
- 02 滑炒竹笋
- 03 竹笋焖烧肉

冬笋

- 01 小炒冬笋
- 02 腊味蒜子冬笋
- 03 冬笋炒三白

蒜薹

- 01 虾米蒜薹蛋
- 02 蒜香银芽炒香干
- 03 蒜薹炒鸭血

干豆角

- 01 干煸豆角
- 02 豆角肉丝炒粉条
- 03 丸子煨豆角

芸豆

<<百姓厨房>>

01 家常炒芸豆丝

02 过油芸豆

03 腐乳??烧芸豆

土豆

01 美味土豆丝

02 芹菜土豆炒肉丝

03 炸炒土豆条

莲藕

01 清炒藕片

02 鱼香莲藕条

03 干煸莲藕

胡萝卜

01 油焖胡萝卜

02 雪花胡萝卜

03 蛋铺胡萝卜饼

青萝卜

01 八角炒青萝卜丝

02 海米酸辣青萝卜

03 辣椒炒青萝卜

蕨菜

01 蒜香蕨菜

02 蕨菜炒肉

03 草菇烧蕨菜

芹菜

01 脆炒芹菜

02 芹菜炒三样

03 醋烹芹菜

茭瓜

01 发财茭瓜

02 粉条包心炒茭瓜

03 茭瓜辣炒蛋

冬瓜

01 冬瓜炒肉丝

02 冬瓜肉片炒蛰头

03 焖烧冬瓜

黄瓜

01 雪花黄瓜

02 瓜香日式豆腐

03 酸辣瓜条

木耳

01 牛肉末烧木耳

02 青椒炒木耳

03 粉条肉片烧木耳

山药

01 清炒山药

02 山药炒海米

03 鸭黄焗山药

<<百姓厨房>>

牛蒡

- 01 牛蒡炒肉丝
- 02 牛蒡炒胡萝卜
- 03 羊肉炒牛蒡

豆腐

- 01 辣烧豆腐
- 02 沂蒙小豆腐
- 03 海鲜烧豆腐

豆腐皮

- 01 木耳瓜片炒腐皮
- 02 肉末包心菜腐皮
- 03 卤味腐皮

豆腐干

- 01 山芹辣炒豆干
- 02 豆干韭菜炒鸡丝
- 03 豆干柿子椒炒火腿

青椒

- 01 炆炒青椒块
- 02 青椒丝炒鸡蛋
- 03 青椒腊肉炒萝卜

南瓜

- 01 南瓜炒肉
- 02 爆炒南瓜丝
- 03 绝味南瓜块

绿豆芽

- 01 爆炒绿豆芽
- 02 鸭黄煨银芽
- 03 蛰头掐菜炒火腿

鸭蛋

- 01 鸭蛋烧青菜
- 02 鸭蛋煨莴笋
- 03 香干爆鸭蛋

<<百姓厨房>>

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《巧做家常素小炒》彩色分布详解，营养美味一本全。

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼。

不仅会选菜，还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字.从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。

全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

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>