

<<懒人菜>>

图书基本信息

书名：<<懒人菜>>

13位ISBN编号：9787501929986

10位ISBN编号：750192998X

出版时间：2001-3-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：梁琼白

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>

<<懒人菜>>

内容概要

炒苍蝇头材料：韭菜花150克、肉馅150克、干豆豉1小包（约4大匙）调料：酒1大匙、酱油1大匙、盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、清水4大匙作法：1.韭菜花洗净、切丁2.先用2大匙油将肉馅爆炒，并加酒1大匙，见肉色变白时盛出。

3.豆豉用水略微冲泡洗净、沥干，用2大匙油炒香，再将肉馅回锅，加入所有调味料同炒，最后放入韭菜花，炒熟即盛出。

懒人妙招：所有材料都是颗粒状，快炒易熟。

豆豉黑如苍蝇头，有开胃效果，但不要泡水太久以免香味流失，只需洗净即可。

这道菜只要用油爆炒过即香味四溢，加上韭菜花特有的香气，十分下饭。

<<懒人菜>>

书籍目录

- 1 香葱花生
- 2 蒜蒸丝瓜
- 3 盐水虾
- 4 松柏长青
- 5 蛤蜊丝瓜
- 6 香蒜腌片
- 7 酱瓜蒸鸡
- 8 叉烧豆腐
- 9 白灼鱼片
- 10 油爆虾
- 11 湘辣东安鸡
- 12 鸭丝拌西芹
- 13 脆皮豆腐
- 14 芥末鱿鱼
- 15 银萝牛筋

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>