

<<精选简易家常菜1488例>>

图书基本信息

书名：<<精选简易家常菜1488例>>

13位ISBN编号：9787501968046

10位ISBN编号：7501968047

出版时间：2009-2

出版时间：轻工

作者：甘智荣

页数：256

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>

<<精选简易家常菜1488例>>

内容概要

410道开胃热菜，150款爽口凉菜，346个主食小吃，582种营养功效。  
本书为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，助你成为最受欢迎的巧主妇。  
本书由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐阅读。

<<精选简易家常菜1488例>>

作者简介

甘智荣，中国烹饪大师，国际烹饪大赛评委，雕刻大师，从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站（[www.zhirongcook.com](http://www.zhirongcook.com)）的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作

<<精选简易家常菜1488例>>

书籍目录

厨房必备的工具及其用法 刀具的选购及保养 厨房常用刀工技法 PART1 美味热菜 芝麻圆白菜 洋葱炒圆白菜 辣炒圆白菜 芝麻炒小白菜 炆炒白菜 海米白菜 板栗煨白菜 葱酱白菜 蛋香菠菜 菠菜炒萝卜 菠菜炒鸡蛋 彩椒酿韭菜虾皮 韭菜炒鸡蛋 韭菜炒蚕豆 核桃拌韭菜 油菜香菇 蒜蓉木耳菜 蒜蓉油麦菜 芹菜炒蘑菇 芹菜炒香干 香芹炖板栗 番茄彩椒 番茄盅 咸蛋番茄 番茄炒蛋 洋葱炒番茄 番茄玉米 清炒花菜 花菜番茄 咖喱炒双花 辣炒西兰花 炒绿豆芽 辣炒豆芽 木耳炒豆芽 红椒刀豆 清炒刀豆 清炒荷兰豆 美味荷兰豆 椒盐土豆丝 土豆炒雪菜 核桃土豆 海米丝瓜 蒜蓉蒸丝瓜 丝瓜烧香菇 麻辣酸黄瓜 辣黄瓜炒皮蛋 黄瓜炒草菇 黄瓜炒木耳 海米冬瓜 杭椒冬瓜 香菇冬瓜 豉汁苦瓜 蒜蓉苦瓜 清炒苦瓜 银杏苦瓜 椒烧南瓜 鹌鹑蛋烧南瓜 南瓜炒洋葱 咸蛋南瓜 糖醋萝卜 酸辣萝卜 鸡蛋萝卜丝 葱香萝卜丝 糖醋胡萝卜 盖浇茄子 彩椒茄丁 鱼香茄子 小炒茄子 酱烧茄子 辣烧茄子 洁炒莴笋 莴笋蒜苗 莴笋蘑菇 火腿芦笋 芦笋百合 玉米芦笋 酱烧春笋 油焖春笋...  
...PART2 爽口凉菜 PART3 主食、小吃 PART4 营养汤煲 附录

## &lt;&lt;精选简易家常菜1488例&gt;&gt;

## 章节摘录

**黄瓜豆芽拌腐竹** 【原材料】腐竹200克，嫩黄瓜、绿豆芽各100克 【调味料】盐5克，白糖、辣椒油、白醋、香油、味精各适量 【做法】腐竹泡发洗净，切成丝，入沸水中焯熟，捞出过凉水，沥干水分，放入盘内备用。

嫩黄瓜洗净切丝；绿豆芽择洗干净，入沸水中略焯，捞出过凉水，沥干水分。

将黄瓜丝、绿豆芽放在腐竹丝上，放入全部调料拌匀即可。

**芹菜萝卜拌腐竹** 【原材料】水发腐竹200克、芹菜50克、胡萝卜1根、水发木耳50克、红甜椒1个 【调味料】姜丝、盐各5克，酱油、醋、香油各适量， 【做法】水发腐竹、芹菜分别洗净，切斜段；水发木耳洗净切丝。

将芹菜、腐竹、木耳分别放入沸水中焯熟，捞出沥水；红甜椒、胡萝卜洗净切菱形块。

将所有材料一起放入容器中，将盐、醋、香油、酱油放入小碗内调匀，浇在材料上，撒上姜丝，拌匀即可食用。

**卤腐皮** 【原材料】腐皮300克 【调味料】酱油20克，葱花、料酒、白糖各15克，香油10克，大料1个

【做法】腐皮洗净切方块，入沸水中焯熟，捞出过凉水，沥干水分。

锅置火上，加适量清水烧开，放入除葱花外的所有调料炒匀，再放入腐皮滚煮，待腐皮入味后捞出沥干。

腐皮放凉后撒上葱花，拌匀即可食用。

**素烧豆腐皮** 【原材料】豆腐皮4张，榨菜丝20克，竹笋、胡萝卜各半根，香菇5朵 【调味料】清汤100克，酱油10克，白糖、香油各5克 【做法】竹笋、香菇、胡萝卜洗净切丝。

将全部调料放入碗中制成调味汁。

锅加油烧热，放香菇丝，笋丝、胡萝卜丝、榨菜丝炒匀，调入味汁，炒干汤汁作馅料。

将豆腐皮摆好，抹上调味汁，再放一张豆腐皮，上面也抹上调味汁，放上馅料，折成长方块，封口朝下，放到抹过油的蒸盘上，上锅蒸熟，取出切段即成。

## <<精选简易家常菜1488例>>

### 编辑推荐

《精选简易家常菜1488例》全书分类科学且详尽，几乎涵盖了日常生活中所有常见食物，而且每道菜例简易家常，所配图片精美直观，能够让读者照着书，看着图就能做出美味实惠、安全健康的菜肴。轻松炆拌、快手小炒、家常好炖、美味慢煲，只要你掌握了基本技法和规律，就可随意变化。想成为烹饪高手，那就一起来吧！

<<精选简易家常菜1488例>>

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>