

<<精选家常肉食>>

图书基本信息

书名：<<精选家常肉食>>

13位ISBN编号：9787501982523

10位ISBN编号：750198252X

出版时间：2011-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：舒畅

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>

<<精选家常肉食>>

内容概要

本书选取了100道左右最经典的家常肉食菜谱，分为猪肉篇、牛肉篇、羊肉篇、鸡鸭篇、鱼虾篇，每道菜均给予热量及星级划分，指导读者更好地控制热量摄入，吃得更营养、更健康。同时本书还设置了大厨支招、营养师叮嘱、主妇心得三个栏目，于每道菜给予读者最贴心的烹饪、营养及相关知识指导。菜品选取家常、经典，实惠实用，从内容到形式秉承简单、轻松的风格，让读者轻松掌握做菜要领。

<<精选家常肉食>>

书籍目录

PART 1 猪肉篇

木樨肉
青椒炒肉片
肉片焖扁豆
回锅肉
农家小炒肉
蒜苗肉丝
京酱肉丝
鱼香肉丝
酱爆肉丁
咕咾肉
豉汁排骨
糖醋排骨
家常红烧肉
冰糖肘子
蚂蚁上树
肉末榄菜四季豆
红烧猪蹄
冬瓜氽丸子
熘肝片
九转大肠

PART 2 牛肉篇

黄焖牛肉
啤酒焖牛肉
咖喱牛腩
炖牛肉
酱牛肉
黑椒牛柳
水煮牛肉
清蒸牛肉
干煸牛肉丝
红烧牛肉
土豆烧牛肉
芫爆百叶

PART 3 羊肉篇

手抓羊肉
清炖羊肉
山药羊肉汤
萝卜炖羊肉
孜然羊肉
番茄羊肉片
葱爆羊肉
子姜炒羊肉丝
胡萝卜炒羊肉
辣子羊肉丁

<<精选家常肉食>>

羊杂汤

特色爆羊杂

PART 4 鸡鸭篇

板栗烧鸡

三杯鸡

辣子竹笋鸡

成都子鸡

番茄鸡块

芦笋鸡块

芙蓉鸡片

木瓜鸡丁

宫保鸡丁

酱爆鸡丁

五彩鸡丝

鸡丝拉皮

蜜汁鸡翅

香辣鸡胗

子姜爆鸭

冬菜蒸鸭

香酥鸭子

青椒炒鸭片

蒜苗炒鸭丝

炒鸭肠

PART 5 鱼虾篇

清蒸鲈鱼

西湖醋鱼

糖醋鲤鱼

豆瓣鱼

松子鱼

干炸小鲫鱼

糖醋带鱼

红烧平鱼

熘鱼片

酸菜鱼

红烧鱼块

鳕鱼排

生焗大虾\n 油焖大虾

白灼基围虾

炸河虾

腰果虾仁

椒盐皮皮虾

<<精选家常肉食>>

编辑推荐

为都市白领提供最倾心的美食享受，吃出健康，品出美味！
来自家常厨房的浓郁肉香，无法抗拒的美食诱惑！

这本《精选家常肉食》由舒畅编著，全书分为五个部分，介绍了猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭、鱼虾等肉类家常菜的制作方法，书中特设了“大厨支招”、“主妇心得”和“营养师叮咛”，帮助您更方便地进行烹饪。

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>