第一图书网, tushu007.com

<<心服口福新川菜2588例>>

图书基本信息

书名：<<心服口福新川菜2588例>>

13位ISBN编号：9787501986736

10位ISBN编号：7501986738

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈志田 编

页数：336

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

1000道人气新川菜超值精选，麻、辣、鲜、香……火爆川菜滋味尽在其中，正宗新式川味牢牢抓住你的胃，书中菜肴按食材分为畜肉、禽蛋、水产、水产等类别，保证让食辣的你越吃越上瘾，大师教你用拌、炒、烧等地道技法与各种辛香调料做出最不同反响好滋味。
书中还奉送588条烹饪常识与1000个食用禁忌，让你在轻松烹饪、收获美味之外，更能兼顾营养，吃得健康。

作者简介

陈志田
国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉

第一图书网, tushu007.com

<<心服口福新川菜2588例>>

书籍目录

PART 1 烹饪方法介绍
拌/腌/卤
炒/熘
烧/焖
蒸/烤
煎/炸
炖/煮
煲/烩
PART 2 川菜印象
怎样吃川菜更健康
川菜的烹调特点
川菜的7种经典口味
川菜中常用的调味料
PART 3 畜肉类
鱼香肉丝/四川熏肉/干煸粉蒸肉
泡菜回锅肉/蜀香小炒肉/川椒爆炒五花肉
坛子菜炒肉末/皮蛋肉末/五花肉炒豆腐
鱼香土豆肉丝/肉片锅巴/川香农家小炒肉
滑熘里脊/四川麻辣肉片/大头菜炒肉丁
四川里脊/家乡香肉/大白菜粉丝盐煎肉
巴国奇香肉/东坡肉/五花肉烧面筋
川糟香肉/香干焖回锅肉/川味扣肉
四川炖酥肉/酱香烧肉/蒜泥蒸肉卷
酱香白肉卷/胡萝卜白肉卷/红油白肉
蒜泥白肉/川味鲜肉/水煮肉片
水煮烧白/宽汤白肉/一品水煮肉
川式肉皮冻/回锅肉/飘香白肉
芹菜干煸肉/豆芽肉丝/韭黄肉丝
腩肉蒸白菜/芫爆肉丝/茄子炒猪肉
飘香芝麻肉丝/莴笋辣子肉丁/小炒茄丁
青椒大片肉/五花肉烧茶树菇/辣味荷兰豆
榨菜炒肉丝/宫保肉丁/榨菜蒜薹炒肉丝
辣婆婆下饭菜/卜豆角回锅肉/尖椒肉碎炒鸡蛋
香辣肉丝/脆黄瓜皮炒肉泥/小炒菜花
狮子头/肉末酸豆角/酸菜竹笋肉末
渝人辣不怕/剁椒魔芋豆腐/麻辣豆腐
豉椒排骨/蜀香排骨/香辣酥炒排骨
泡豆角排骨/鱼香排骨/蜀国第一排
天府酱排骨/川香排骨/川式风味排骨
老干妈排骨/南瓜蒸排骨/川式一锅鲜
馋嘴骨/排骨烧玉米/阿香婆炒排骨
嘎巴锅排骨土豆/麻辣排骨香锅/酸菜排骨冻豆腐
泡椒猪蹄/川淮美容蹄/香辣沸腾蹄
扣蹄蝴蝶夹/川渝香辣蹄/大碗猪蹄
香锅猪蹄/川东乡村蹄/酱蹄子

锅烧五仁蹄子/回味猪蹄/沸腾香辣蹄
邮亭风味蹄/草捆蹄花/香辣蹄花
川北蹄花/小炒蹄花/筒子骨娃娃菜
泡椒大肠/香辣肠头/椒香猪大肠
猪肠双椒/土豆烧肥肠/青豆烧大肠
莴笋烧肠圈/山椒肥肠/川香肥肠
干椒肥肠/口福肥肠/蒜香炸肥肠
霸王肥肠/猪肠煲豆腐/干香炒大肠
豆花肥肠/煸香大肠/傻儿肥肠
豆芽爆双脆/小炒肚丝/干豆角肚丝
川式泡菜猪肚/莴笋烧肚条/泡菜猪肚
香辣脆肚/洋葱猪肚煲/泡椒脆肚
猪肚煮鱼片/香炒腰花/椒麻腰花
辣炒腰花/葱椒腰花/富贵猪腰片
野山椒腰花/辣豆豉凤尾腰花/腰花炒肝片
宫保腰花/炝锅双花/芙蓉嫩腰花
水豆豉腰片/麻婆嫩腰花/醉腰花
剁椒腰花/酱炒腰花/麻香腰片
山椒腰花/山药爆腰花/蜀道腰片
大山腰片/泡椒猪心/小炒猪心
冬笋猪心/豆芽炒猪心/芹菜胡萝卜炒猪心
泡椒猪肝/熘肝尖/川肠腊味肝
麻辣花生猪肝/洋葱芹菜猪肝/木耳肝片
猪肝爆洋葱/腊味蒸猪肝/猪血焖鸭杂
创新毛血旺/肥肠毛血旺/川味毛血旺
江湖大刀耳片/泡椒耳片/功夫耳片
大刀耳片/剁椒脆耳/麻辣耳丝
红油千层耳/豉油蒸猪耳/青椒煸猪耳
烤酱猪尾/红烧猪尾/楼兰节节香
黄豆焖猪尾/老干妈炒脆骨/川辣猪三件
秘制炖肉皮/辣椒猪皮/乳香三件
干豆角风吹肉/腊肉牛肝菌/四川腊肉
茶树菇炒腊肉/萝卜干炒腊肉/尖椒爆腊肉
回锅腊肠/青城老腊肠/腊肠茶树菇
干辣椒炒香肠/腊肠蒸芋丝/川味腊肠
眉州香肠/水煮腊肠/尖椒腊猪脸
小炒腊猪脸/竹网小椒牛肉/爽口嫩牛肉
香芹拌牛肉丝/油淋牛干巴/麻辣腱子肉
馋神牛肉/锅巴香牛肉/绝味牛肉
川味牛腱/鸿运牛肉/乡村牛肉
蜀山香牛肉/川香金钱展/五香酱牛肉
小炒黄牛肉/土豆丝肥牛/干煸牛肉丝
麻辣牛肉干/巴山蜀香牛肉/辣炒黄牛肉
香辣回锅牛肉/蜀香小炒黄牛肉/泡菜牛肉
豆角黄牛肉/山寨牛肉/圆白菜炒牛肉
野山椒牛肉/香芹牛肉丝/碧椒肥牛
豆芽煸牛肉丝/菜椒胡萝卜炒牛肉/香笋牛肉丝

笋烧牛肉/烟笋烧牛肉/豆皮牛肉丸
家常肥牛/香辣大片牛肉/风味牛腱
山椒爽肥牛/水煮肥牛/椒香肥牛
香辣滑牛肉/花生米煮牛肉/重庆水煮牛肉
子姜炒牛肉/麻辣牛肉/泡椒牛肉花
茶树菇炒牛肉/牛柳扒芥蓝/尖椒芦笋牛柳条
鱼香牛柳/泡菜牛柳豆花/水煮牛柳
筷子排骨/辣子牛子骨/红烧牛筋
泡椒蹄筋/风味牛筋煲/香辣牛蹄筋
麻辣蹄筋/辣拌牛板筋/卤水金钱肚
拌牛百叶/爽口百叶/黑芝麻牛百叶
干拌牛肚/家乡辣牛肚/回锅牛肚
金针菇炒牛肚/辣椒炒牛肚/泡椒双脆
风味茶香肚/干椒大盘肚/满园什锦香
口水牛百叶/红袍牛百叶/酱味夫妻 肺片
特色夫妻肺片/风味脆黄喉/火爆黄喉
辣爆羊羔肉/扒羊脸/香辣啤酒羊肉
新派孜然羊肉/酸辣扣羊肉/姜丝羊肉
孜然羊肉丸/玉米炒羊肉/青蒜炒羊肉
双椒爆羊肉/金沙蜀香羊肉/香辣羊肉
辣爆羊肉/炒烤羊肉/蛋炒羊肉
葱椒炒羊肉/川府太白羊肉/芹菜辣炒羊里脊
花卷烧羊排/手撕小羊排/煎羊排
辣子羊排/辣子羊腿/孜然羊腰
烩羊杂/辣子羊血/陈皮兔块
蜀香啤酒兔/鲜花椒炒兔丁/麻辣兔肉
麻辣风味兔肉/炝锅子兔/手撕兔肉
川香天府兔子肉/油菜兔柳/椒麻香兔肉
歪嘴兔头/跳水兔/水煮鹿肉
PART 4 禽蛋类
红油口水鸡/惹味口水鸡/口水鸡
棒棒鸡/棒棒鸡丝/红油芝麻鸡
怪味鸡/宫保鸡丁/辣子花生炒鸡脆骨
锅巴香辣鸡/飘香辣子鸡/眉州辣子鸡丁
川味鸡松/美味蘑菇鸡/乡村炒鸡
风味菠萝鸡/干椒烧鸡块/泡椒三黄鸡
招牌泼辣鸡/芋儿烧鸡/陶然芋儿鸡翅
山城面酱蒸鸡/太白鸡/双椒香麻鸡
天府竹香鸡/蜀香辣子鸡/花生米辣子鸡
江山鸡豆花/飘香麻香鸡/川味生烧鸡
江湖芋儿鸡/麻辣水煮鸡/花生碎煮钵钵鸡
渝洲少妇鸡/钵钵鸡/蜀香雄起
巴蜀扒鸡/巴蜀脆香鸡/巴蜀烧鸡公
茶樟鸡/重庆烧鸡公/小煎鸡
成都小炒鸡/双菇滑嫩鸡/白果椒麻子鸡
水煮子鸡鲇鱼/鸡丝炒蜇皮/川味凉粉鸡
川椒红油鸡/川东风味鸡/川味香浓鸡

香辣鸡翅/蚝油鸡翅/辣子鸡翅
干煸翅中/香辣鸡翅中/特色凤爪煲
川厨老坛子/川府老坛子/泡椒凤爪
蒜浸凤爪/酸辣凤爪/青椒炒凤爪
香辣鸡软骨/双椒鸡脆骨/香辣珍珠骨
香辣鸡脆骨/泡椒鸡冠/孜然鸡心
麻酱鸡胗/香辣鸡胗/铁板怪味骨
双椒爆鸭丝/泡菜鸭片/雪魔芋烧鸭
姜爆风味鸭/冬笋炒板鸭/风味鸭胸肉
怪味江湖鸭/酱烧鸭/魔芋烧鸭
巴蜀醉仙鸭/口味鸭/四川樟茶鸭
香酥鸭/酱板鸭/风味樟茶鸭
太白酱鸭/青花椒子鸭/啤酒鸭
熏酱板鸭/香辣板鸭/茶油蒸腊鸭
酱鸭翅/卤鸭翅/香辣鸭舌
巴蜀鸭舌/川香鸭下巴/馋嘴鸭掌
老干妈鸭掌/芥香鸭掌/香拌鸭胗
小炒鸭肠/老干妈爆鸭肠/红油鸭肠
霸王鸭肠/麻辣鸭肝/泡椒鸭肝
火爆鸭杂/渝香鸭血/酸菜鸭血
风味鸭血/一品毛血旺/重庆毛血旺
老干妈鹅肠/剁椒鹅肠/双椒鲜鹅肠
火爆鹅肠/萝卜干拌鹅肫/小炒鸽肚
泡菜炒雀肫/双椒拌皮蛋/皮蛋牛肉粒
双椒皮蛋豆花/皮蛋豆腐/青红椒拌皮蛋
虎皮皮蛋/烧椒皮蛋/小炒鸡蛋干
毛豆闷蛋/鸡蛋菠菜炒粉丝/小炒鸡蛋白
韭菜木耳炒鸡蛋/辣子炒鸡蛋/青椒红肠炒鸡蛋
泡菜荷包蛋/鸡蛋炒干贝/鸡蛋炒莴笋
牛肉西红柿炒蛋/辣味香蛋/尖椒摊鸡蛋
西蜀蛋黄玉米/酸豆角煎蛋/芙蓉蒸蛋
大碗酸菜荷包蛋/豆豉蒸水蛋/外婆菜炒鸡蛋
PART 5 水产类
飘香水煮鱼/水煮鱼/水煮草鱼
馋嘴鲽鱼头/川府酥香鱼/秘制香汤鱼
酸汤浇鱼片/川味香辣鱼/外婆醉鱼干
巴蜀泰安鱼/蜀东雪旺鱼/重庆片片鱼
蜀都飘香鱼/川式风味鱼/老碗鱼
蜀香酸菜鱼/香辣乌江鱼/塘坝鱼
巴蜀干烧鱼/香辣鱼皮/鲜椒墨鱼仔
宏远相思墨鱼仔/酸辣墨鱼丝/泡椒西芹墨鱼仔
香爆墨鱼仔/虎皮尖椒墨鱼片/干煸豆角炒鱿鱼
脆椒墨鱼丸/脆椒酥银鱼/豆豉鲮鱼油麦菜
鱼香鱼丝/香辣鱼丝/蜀香鱼片
回锅鱼片/渝香鱼米粒/泡椒沙丁鱼
花生乌江鱼/川味乌江鱼/豆腐烧鲇鱼
大千干烧鱼/泡椒烧目鱼仔/糊辣酱香鱼

飘香盆盆鱼/豆瓣烧草鱼/东坡脆皮鱼
炝锅鱼片/麻辣鱼块/麻辣鲜菇鱼
蜀香麻婆鱼/香辣鱼下巴/椒香烤鱼
辣子马哈鱼/川西泼辣鱼/石锅三角蜂
东坡鳕鱼/酱椒鱼头/川江芋儿鱼
馋嘴乌江鱼/川东酸菜鱼/醋椒菌烩比目鱼花
铁锅鲤鱼/豆花鱼片/番茄酱煮鱼
鱼头泡饼/泡椒酸菜鱼/天府捞捞鱼
红烧鱼下巴/椒盐九肚鱼/鱼头吞面
川府酥鲫鱼/椒麻鲫鱼/凉粉鲫鱼
香辣扒皮鱼/酸辣广肚/馋嘴鲇鱼
巴蜀鲇鱼/巴蜀香煮鲈鱼/鲜花椒鲈鱼
酸菜鱼/大黄鱼镶面/风味豆豉黄鱼
川式清蒸鲜黄鱼/奇味小黄鱼/宫保小黄鱼
香煎小黄鱼/川香小黄鱼/酸菜黄鱼
香锅带鱼/川东带鱼/糊辣糖醋带鱼
豉香带鱼/盘龙带鱼/怪味带鱼
香辣带鱼/川香烤带鱼/大妈带鱼
红油带鱼/豆腐烧黄颡鱼/川香乌冬婆辣鱼
川式炒虾/糊辣基围虾/泡菜碎虾米
椒盐鲜虾/飘香虾/巴东香辣虾
麻婆豆腐虾/鱼香大明虾/天府多味虾
川汁大花虾/川椒大虾/香辣九节虾
香辣盆盆虾/香钵盆盆虾/独门冲香辣虾
太白醉虾/富贵鲜虾豆腐/新派川式桃花泛
大煮干丝/虾皮菜心/干丝锅钵
椒盐北极虾/川渝香辣虾/香辣小河虾
川味小河虾/红椒小河虾/麻辣小龙虾
火爆小龙虾/飘香辣子虾/麻辣香锅
水煮四宝/香辣蟹/川椒霸王蟹
怀旧香辣蟹/姜葱红花蟹/香锅蟹
红汤煮蟹/辣酒煮闸蟹/蜀南香辣蟹
老干妈丝瓜拌海蜇头/川味干煸鱿鱼丝/泡椒鱿鱼花
山椒蚌唇/川香蛏王/剁椒蛏子
鱼香带子/川酱蒸带子/酱爆螺头
老干妈炝螺片/香辣福寿螺/竹篱爆螺花
川式爆甲鱼/潇湘甲鱼/钵子甲鱼
红汤乌龟/黄酒焖野生龟/麻婆鱼丸
白辣椒炒鱼子/川味烧双拼/飘香鳝鱼段
青椒小炒鳝/香辣锅巴鳝鱼/天府鳝丝
莴笋烧鳝段/老豆腐烧鳝鱼/酒城辣子鳝
大碗酸辣芋粉鳝/水煮肚条鳝段/椒香鲜鳝
口味鳝片/干煸鳝鱼/老四川煮鳝背
红粉鳝段/鸡翅炒鳝片/口口香脆鳝
干炸泥鳅/冷锅牛蛙/川西小炒牛蛙
腰豆辣牛蛙/子姜辣牛蛙/榨菜爆牛蛙
泡椒牛蛙/酱香牛蛙/西芹烧牛蛙

PART 6 素菜类
凉拌折耳根/酸辣折耳根/四川老坛泡菜
什锦泡菜/萝卜干炒豌豆/萝卜干拌酥豆
烧萝卜/美味酱萝卜/腌萝卜毛豆
风味毛豆/凉拌茄子/烧椒茄子
蒜腌茄子/家常茄子/鱼香茄子煲
蜀香蒸茄子/佛手茄夹/双椒爆茄子
麻辣脆茄/茄子炒豇豆/豉油辣椒圈
虎皮尖椒/酱淹尖椒/麻辣榨菜
天府醉花生/醋椒花生米/老醋花生
辣炒竹笋/拌笋尖/杭椒鲜笋
风味钵钵笋/鲜笋炒酸菜/小炒笔杆笋
油焖笋干/酸辣脆笋/爽口莴笋
泡椒莴笋/泡椒炒莴笋/红油三丝
葱油金针菇/芥味金针菇/烧汁鸡腿菇
干香鸡腿菇/辣炒蘑菇/水煮蘑菇
家常茶树菇/香辣杏鲍菇/剁椒黑木耳
红油苔菜/川味泡菜/酸辣芋结
蜀香拌菜/酸辣海带丝/酱泡佛手瓜
川味黄瓜/泡菜拌黄瓜/芥末黄瓜干
川辣黄瓜/酸辣黄瓜/清炒南瓜丝
干煸豆角/大碗豇豆/川椒烩豆角
钵子豇豆/辣椒炒豇豆/开胃萝卜泡豆角
家乡黄豆/酸菜蚕豆/农家炝酸菜
川味辣香丁/豆瓣酱蕨菜/川香山野菜
麻辣素香锅/洋葱木耳/泡椒炒西葫芦丝
炒南瓜丁/南瓜百合捞/酱椒芋头
雪里红炒苦瓜/大刀苦瓜/紫苏炒苦瓜
干辣椒土豆片/香辣土豆丝/干煸土豆丝
乡村炖土豆丝/上汤豆苗/辣酒煮鲜什菌
水煮苋菜/果仁菠菜/双仁菠菜
醋熘辣白菜/辣白菜/辣白菜炒年糕
清炒娃娃菜/板栗娃娃菜/清炒油麦菜
芨荠菜/辣炒苜蓿菜/酸辣魔芋丝
苦瓜豆腐//青蒜烧豆腐/泡菜豆腐
酸菜米豆腐/深山老豆腐/麻婆豆腐
家常豆腐/农家豆腐/橄榄菜滑菇熘豆腐
乡土煎豆腐/红汤石磨豆腐/辣白菜豆腐
农家煎豆腐/双椒青岩豆腐/酸菜老豆腐
西拧玉米豆腐/川香辣酱豆腐干/豆豉炒豆腐干
芹菜香干/白辣椒蒸香干/浏阳柴火香干
川味香干/炝熏干/芝麻豆皮
水煮豆皮串/小炒豆皮/香辣金银豆腐皮
萝卜苗拌豆腐丝/五香豆腐丝/酸菜粉丝汤
PART 7 干锅、火锅类
干锅金牌肥肠/泡椒肥肠/干锅肥肠/馋嘴干锅肥肠
五彩牛肉干锅/干锅牛板筋/干锅牛肚/干锅香辣毛肚

馋嘴干锅毛肚/干锅香辣羊肉/干锅小羊排/干锅驴三鲜
干锅毛肚鸡/干锅酸笋鸡/干锅蜀香鸡/川味干锅鸡翅
贵妃鸡翅/干锅鸡/干锅韵味鸭/干锅啤酒鸭
干锅去骨鸭掌/干锅荷包蛋/酸菜鲫鱼饺子/干锅鱼鳔
干锅香辣虾/干锅甲鱼/干锅香辣牛蛙/干锅极品蛙
干锅烧鳝鱼/干锅双笋/干锅白菜帮/干锅娃娃菜
干锅茶树菇/干锅萝卜/什锦火锅/毛肚火锅
滋补乌鸡火锅/鱼头火锅/鸳鸯火锅/啤酒鸭火锅
四生片火锅/乳鸽火锅/猪蹄筋火锅/鲜虾火锅
酸菜鹅掌火锅/滋补鸡火锅/肥肠火锅/牛心顶火锅
麻辣牛肉火锅/海鲜火锅/三味火锅/菌汤滋补火锅
PART 8 汤煲、小吃类
怪味凉粉/绝味川北凉粉/芹菜拌凉粉
花生米拌凉粉/红油豆豉凉粉/酸辣粉
川北凉粉/川香蕨根粉/江中凉皮
秘制凉皮/红油凉面/鸡丝荠菜面
娘家担担面/四川担担面/风味担担面
酸汤面/宜宾燃面/老坛酸菜面
老汤西红柿牛腩面/荞面肚丝/川南红汤排骨面
蛋煎糍粑/红油抄手/龙抄手
叶儿粑/桃脯肉糕/川式芋头糕
红薯饼/川府大肉饼/巴蜀肉饼
风味窝窝头/川味花卷/赖汤圆
四川钟水饺/酸汤水饺/红薯腊肉汤
酥肉豆芽汤/豆芽肉丸汤/香菜肉丸汤
海带排骨汤/川式老鸭汤/笋干老鸭汤
萝卜鲫鱼汤/酸萝卜弄汤江团鱼/酸辣鱼汤
功效检索
人群检索

章节摘录

版权页： 插图： 豉椒排骨 食用禁忌：急性肠道炎感染者不宜食用。
原材料猪排骨500克，青椒、红椒各适量 调味料盐3克，豆豉酱15克。
料酒、酱油各适量 做法 1猪排骨治净，斩件，用盐、料酒腌渍20分钟备用；青椒、红椒均去蒂洗净，切粒。
2热锅下油，放入猪排骨煸炒至五成熟后，放入盐、豆豉酱、料酒、酱油调味。
3炒至断生后，放入青椒、红椒炒入味即可。
大厨献招在煸炒排骨时，油稍微放多一点，味道会更好。
适合人群一般人都可食用，尤其适合儿童食用。
专家点评 增强免疫力 蜀香排骨 食用禁忌：溃疡、食道炎患者不宜食用。
原材料 猪排骨500克，青椒50克 调味料 干辣椒20克，青蒜10克，水淀粉30克，孜然粉5克，盐4克，鸡精3克 做法 1猪排骨洗净，斩段，加水淀粉裹匀；青椒、青蒜分别洗净，均切段。
2热锅加油，下入猪排骨炸至表面呈金黄色，捞出。
3锅底留油，加青蒜、青椒、干辣椒、孜然粉炒香，再下入猪排骨炒匀，调入盐和鸡精，起锅装盘。
大厨献招 加入适量花椒，此菜口味更佳。
适合人群一般人都可食用，尤其适合儿童食用。
专家点评提神健脑 香辣酥炒排骨 食用禁忌：阴虚火旺者不宜多食。
原材料 排骨350克，熟白芝麻30克 调味料 葱末、淀粉各10克，干辣椒20克，盐3克，料酒6克 做法 1排骨洗净，斩成小段，入开水氽烫后捞出沥干水分：干辣椒洗净。
2排骨用盐、料酒、淀粉拌匀，再下入热油锅中炸至金黄色后，捞出。
3锅留油烧热，放入干辣椒爆香后，再下入排骨炒熟，加入芝麻炒匀，撒上葱花出锅即可。
大厨献招排骨用料酒腌渍一下，味道更好。
适合人群一般人都可食用，尤其适合男性食用。
专家点评 保肝护肾 泡豆角排骨 食用禁忌：气滞便结者应慎食豆角。
原材料 泡豆角50克，排骨400克 调味料 盐3克，味精1克，酱油12克，干辣椒、红椒各 适量 做法 1泡豆角洗净，切段；排骨洗净剁成块；干辣椒洗净；红椒洗净，切条。
2锅中注油烧热，放入排骨煎炸至变色，再放入豆角、干辣椒、红椒炒匀。
3倒入酱油炒至熟后，调入盐、味精入味，起锅装盘即可。
大厨献招豆角要切成与排骨一样长的段。
适合人群一般人都可食用，尤其适合男性食用。

编辑推荐

《心服口福新川菜2588例》是人气家常菜超值精选，千款新川菜让你大饱口福。

第一图书网, tushu007.com

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