

<<生活大参考>>

图书基本信息

书名：<<生活大参考>>

13位ISBN编号：9787534139659

10位ISBN编号：7534139651

出版时间：2010-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杭州电视台生活频道 编

页数：206

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

第三本《生活大参考》在延续去年“大厨私房菜”“民间美味秀”“养生有一套”等反响不错的版块基础上，增加了实用好看的“我家的晚餐”、“美丽有诀窍”等新内容。

“与时俱进”这四个字在电视人身上的体现，就是不断满足观众的新需求，这也是《生活大参考》栏目组无论在节目上还是在图书上都追求的宗旨。

不断创新，不断进取，不断学习，不断追求，这是《生活大参考》栏目能够活跃电视荧屏5年的原因所在。

但我想，为大家服务到底的精神，更是5年来这么多热心观众对该栏目不离不弃的原因。

《生活大参考》第三本图书的发行出版，拉开了栏目开播5周年系列庆典活动的序幕。

<<生活大参考>>

书籍目录

No.1 民间美味秀

粽子变身成烧卖  
自制美味肉松  
自制油条  
自制叉烧  
临安风味红烧肉  
妙香明虾  
高升排骨  
川香牛尾  
红烧萝卜  
培根蒸大白菜  
蛋贴黄鱼  
酸菜鸭血臭豆腐煲  
避风塘排骨  
海鲜酱淋西兰花  
三杯鸡  
油煎鲳鱼  
酱爆花蛤  
臭豆腐蒸花蛤  
粽香排骨  
萝卜丝饼  
番茄猪肝浓汤

No.2 大厨私房菜

水煮鲜鲈鱼  
鸡翅烧螺蛳  
新版酸菜鱼  
脆皮豆腐鱼  
辣椒蟹  
肥牛炒乌冬  
农家铁锅鱼头  
水煮鳝片  
酸萝卜煮肥羊  
美味干烧带鱼  
荞麦包配豆腐松  
杭州红烧卷鸡  
鲜橙甜豆炒鸡丁  
孜然软炸鸡柳  
辣白菜水煮肉  
桂花栗子炒鸡翅  
芙蓉茄夹  
咖喱大虾  
鱼肉冻冻  
虾肉灌汤丸  
锡纸盐焗江鳗  
笋干菜扣脚圈

## &lt;&lt;生活大参考&gt;&gt;

元宝鱼  
杭式口水鸡  
杭式馋嘴蛙  
No.3 我家的晚餐  
大厨推荐的晚餐  
爆腌菜煎荷包蛋  
番茄土豆笋干浓汤  
一口清香  
酸菜烧鲫鱼  
月亮晶晶家的晚餐(1)  
韭菜炒蛭子  
酸菜炒粉丝  
椒盐排骨  
海带蛤蜊豆腐汤  
月亮晶晶家的晚餐(2)  
南乳鸡翅  
蛤蜊豆腐菌菇汤  
葱香南瓜丁  
银鱼炒蛋  
月亮晶晶家的晚餐(3)  
豆瓣酱蒸鸡翅  
茄汁花菜  
鸭血豆腐羹  
宫保杏鲍菇  
笑笑家的晚餐(1)  
肉末蒸双味鱼  
雪菜肥牛荞麦包  
小炒脆爽丁  
海鲜海带汤  
笑笑家的晚餐(2)  
XO酱炒西葫芦(炒)  
铁板豆酱鲈鱼  
酱肉粽飘香(蒸)  
浓汤养生四素宝  
随意拌脆菇丝  
臻妈家的晚餐(1)  
豌豆蘑菇小炒  
鳝丝炒蒜薹  
葱油小鲍鱼  
鸭脚板土豆汤  
臻妈家的晚餐(2)  
包心菜炒粉丝  
酱爆板栗鸡丁  
蒜蓉粉丝蒸扇贝  
冬笋韭黄时令小炒  
张大姐家的晚餐  
文武笋

## &lt;&lt;生活大参考&gt;&gt;

黑木耳鸡蛋炒肉片

花菜炒肉片

鲫鱼番茄汤

孙师傅家的晚餐

粉蒸肉

鸡爪汤

素什锦

雪中得宝

莉莎家的晚餐

酒酿卤鸭

醋花生

炒米线

茄汁凤尾虾

No.4 省力又省钱

游泳眼镜防起雾的妙招

轻松去除莲蓬头上的水垢

不用水洗, 轻松清洁毛绒玩具

快速清洗水池污垢的妙招

酸奶吃光光的妙招

剁肉馅更省力的妙招

快速通畅鼻塞的方法

省时省力清洁床单的方法

省时省力清洗海带、木耳、香菇的小窍门

废旧衣服变身实用收纳袋

省时省力煮饺子的方法

账单信封的妙用

废旧报纸变身环保垃圾袋

轻松去除茶垢的方法

轻松让扫帚变干净的窍门

自制健康味精

普通甜面酱变身高档酱料

No.5 养生有一套

营养专家的育儿秘方——五宝羹

名中医的养身秘籍

对付春季过敏的妙招

夏季空调病的食疗方

便秘的食疗方

肥胖症的食疗方——减肥茶

小儿秋痢的食疗方

预防手脚冰冷的养生粥

补肾养生粥

厨房里的“食物医生”

No.6 美丽有诀窍

用白醋加白术美白祛斑

中药美白面膜

甘油的妙用

自制保湿面膜

<<生活大参考>>

自制美白面膜

普通面霜变身为保湿滋润面霜

冬天的护手诀窍

章节摘录

版权页：插图：

<<生活大参考>>

编辑推荐

《生活大参考3》：智慧小发现，生活大乐趣。



#### 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>