

# 贝太厨房 至爱小炒



## 贝太厨房 至爱小炒

85 款美味下饭小炒，零基础也能 20 分钟上桌，  
让厨房成为你和家人的必争之地

中国大百科全书出版社  
本页面中的内容受版权保护

[贝太厨房 至爱小炒 下载链接1](#)

著者:《贝太厨房》工作室

出版者:中国大百科全书出版社

出版时间:2012-4

装帧:平装

isbn:9787500087977

《贝太厨房 至爱小炒》将为你把如何炒出好滋味的秘密一一揭示，从如何选锅到食材切割，调味乃

至火候无一不细，更有85道极富代表性的美味小炒，有健康的时蔬、诱人的肉食、鲜美的水产和香气扑鼻的豆腐鸡蛋等等。每道菜都有具体的步骤和精美的大图，教你20分钟就能将美味可口的饭菜端上桌，让厨房成为你和家人的必争之地！

作者介绍：

目录: 蔬食下饭香 黑木耳炒山药

炒苍蝇头  
鱼香茭白  
冬笋豌豆尖  
豆豉鲮鱼油麦菜  
咸蛋黄炒南瓜  
荷塘小炒  
红菜苔炒腊肉  
辣炒空心菜梗  
炒豆芽松  
炒芋头丝  
孜然土豆丁  
韭菜苔笋丝炒肉  
榄菜肉末四季豆  
老油条炒丝瓜  
香草炒蘑菇  
椒香蚕豆  
干煸豆角  
黑三剁  
芥兰炒腊味  
清新炒蚕豆  
肉末茄子  
小炒酸菜  
手撕包心菜  
南乳脆藕片  
美极杏鲍菇  
肉末苦瓜条  
潮州小炒皇  
香菇榨菜丝  
菜花干炒肉  
肉丝炒扁豆丝  
尖椒土豆丝  
酸辣藕丁  
鱼虾添香  
爆炒牛蛙  
香炒小黄鱼  
核桃炒虾丸  
客家小炒  
生炒草鱼球  
丝瓜炒花蛤  
炒鳝丝  
豆豉炒鲜鱿  
青豆炒虾仁  
蒜蓉炒盐酥虾  
三杯小卷  
雪菜鱼片

泡椒墨鱼仔  
肉香解馋 酸辣鸡脆骨  
碎米鸡丁  
白油猪肝  
白果鸡丁  
白萝卜炒牛肉丝  
农家小炒鸡  
尖椒榨菜炒肉丝  
芦笋爆炒牛肉  
小炒肉皮  
泡椒腰花  
小炒鸡杂  
咸菜炒猪肚  
银芽炒鸡丝  
韭黄炒肉丝  
它似蜜  
左公鸡  
杭椒炒牛柳  
豉汁炒鸡翼球  
酸豇豆煸排骨  
回锅肉  
酸辣鸡胗  
京酱肉丝  
干煽肉丝  
鱼香肉丝  
葱爆羊肉  
农家小炒肉  
荷兰豆炒鸡柳  
辣白菜炒五花肉  
香气四溢 尖椒炒豆皮  
木须肉  
烤馕炒肉  
西红柿炒蛋  
蚂蚁上树  
宫保豆腐  
松仁玉米  
笋丁毛豆香干  
腊肉炒年糕  
小炒豆腐  
韭菜苔炒香干  
双椒炒皮蛋  
炒菜好吃的秘密 食以味为先  
切割技巧  
选一口好锅  
炒菜选对油  
关于“炒”  
· · · · · (收起)

[贝太厨房](#) [至爱小炒](#) [下载链接1](#)

## 标签

美食

菜谱

烹饪

食谱

贝太厨房

饮食

生活

★已购

## 评论

妈呀看见一个莲藕被削成了花型，这些米饭杀手们！！一定要把他们绳之以法吃进肚里才行啊！！！饿了……菜谱现在哪哪儿都能找到，后面的选料选材刀工和做法还蛮不错的。

厨艺需要进一步进展。

小炒看起来也有点油腻啊

非常好，挨个实践中

一直喜欢这个系列。简单朴实更近生活。

厨艺启蒙书。

饿。分了蔬菜、肉类、鱼虾三类，都是些很实用的炒菜，小技巧也简单易懂——不想住宿了让我自己做饭好不好！

不错的食谱书，不过作为家常有点繁琐

基本涵蓋了所有中餐小炒。講解也非常詳細簡單易學。看完對所有的中餐小炒基本有了了解。

觉得好不实用

还不错。如果“美味秘诀”部分再丰富一下内容，多点儿经验教训一类的就更完美了。

特别实用啊这本。都很清爽大量粤菜系。

很不错，简单明了易操作

我勒个去，好多粤菜

“贝太厨房”出的《至爱小炒》和《轻松学西餐》都挺好，细致详尽新手也可以入手（当然做菜还在计算“蚝油1/2匙、盐10克”是多少的就算了）。配图很漂亮，所用食材都是寻常可见的，入选菜式的可操作性很强。

都是简单的家庭小炒，很有意思，很有味道~

现阶段厨艺水平和硬件条件小有难度。。

已经开始按食谱做了，感觉很好，书后有各种基础知识很实用，第一道菜让我知道刀功的重要性，决定按菜谱一道道做下去，因为，烹饪让我有种幸福的感觉。

照着做了上面的一些菜，结合家里传统的做法，很不错哦~

很嗲的，贝太这本图书开面也大了，跨P菜图好美……看着好有做菜的冲动！！

[贝太厨房 至爱小炒 下载链接1](#)

书评

[贝太厨房 至爱小炒 下载链接1](#)