

我最爱吃的蔬菜



[我最爱吃的蔬菜_下载链接1](#)

著者:加贝

出版者:译林出版社

出版时间:2015-3

装帧:平装

isbn:9787544743389



全国首创“傻瓜式”菜谱书，不用换算克数，大勺小勺调味做菜，让厨房新手也能做出好菜！

◇ 详尽图解、精美图片，厨盲男女下厨最佳宝典，全世界99%吃货都想学！

◇ 贺师傅教你严选食材做好菜，广受欢迎的各种食材料理！

◇ 台湾知名权威营养师推荐的蔬菜料理，花样百变，令人垂涎欲滴！



手撕包菜、肉末茄子……酸辣咸香，各种风味，告诉你把米饭一扫而光的美味秘诀！

★ 上汤娃娃菜、海米烧冬瓜……保留蔬菜最原始的味道，让鲜味再次占据舌尖高低！

★ 姜汁藕片、蓝莓山药……不一样的味道，一样的清爽，花样凉拌蔬菜等你来尝！

本书是一本介绍蔬菜料理的菜谱书，详细讲解了蔬菜的处理方法，以及适合蔬菜的各种烹饪方式，用最家常的技法做出读者最爱吃的蔬菜料理，精美的图片、简洁明了的操作图示，绝对可以让各位厨盲男女轻松制作美味佳肴：妈妈再也不用担心我的厨艺了！

“贺师傅幸福厨房”丛书，是以“详尽图解做菜步骤”为主要卖点的烹饪类图文书，真正为读者指导，将每一道菜的操作步骤、烹饪诀窍，都详尽地以精美的图片和详细的文字表现出来，目的就是让读者“一看就懂，一学就会”，让读者不仅能欣赏精美的美食图片，重要的是还能亲手实际做出好吃的菜。

“贺师傅幸福厨房”系列独具匠心，贴近百姓生活，注重读者的阅读体验，是不可多得的详尽图解菜谱书。

作者介绍:

加贝

本名贺鹏飞，国家特三级厨师，现任北京凤凰壹力文化发展有限公司董事长，为字里行间连锁书店创始人。1972年生于内蒙古，15岁时从师学习厨艺，擅长川、湘、鲁、粤等多种菜系。年轻时背着两把菜刀走南闯北，用心寻觅中华饮食最原本的味道，在实践中提升自己的烹饪技艺。

贺师傅怀着草原人广阔的胸怀和淳朴的性格，体味平常百姓家最原始、最简单、最美味的家常菜式，秉持“少油、少盐、无味精”的原生态原则，希望将健康与美味带给每一个有缘人。

目录: 01超简单蔬菜切法
Part 1 米饭杀手——快炒蔬菜料理
06蔬菜的快炒秘诀
07手撕包菜
08香菇扒油菜
10西红柿炒蛋
12鱼香杏鲍菇
14开胃酸辣藕丁
16炝炒空心菜
18五彩杏鲍菇
20豆豉鲮鱼油麦菜

22油焖冬笋
24韭菜炒蛋
26蒜香西兰花
28鱼香茄子
30干煸豆角
32酸辣土豆丝
34豆角榄菜炒肉末
36东北地三鲜
38肉末茄子
40荷塘小炒
42茶树菇炒腊肉
44小炒有机菜花
46韩国泡菜炒饭
48胡萝卜青豆炒饭
50洋葱咖喱炒饭
Part 2 味浓料足——蒸炖蔬菜料理
54蔬菜的蒸煮秘诀
55手撕茄条
56海米烧冬瓜
58上汤娃娃菜
60什锦蒸蔬菜
62蒜香肉酱蒸菇
64茄汁鱼块蒸白菜
66玉米豇豆乱炖
68蜜汁南瓜
70农家吉祥三宝
72什锦蘑菇焖饭
74香菇芋头焖饭
76茄子香菇焖面
78罗宋蔬菜汤
Part 3 清爽到底——凉拌蔬菜料理
82蔬菜的凉拌秘诀
83银丝菠菜
84清爽老虎菜
86芦笋拌虾仁
88大丰收拌菜
90蓝莓山药
92桂花糯米藕
94橙汁瓜条
96姜汁豇豆
98时蔬拌拉皮
100四鲜烤麸
102姜汁藕片
104蜜汁苦瓜
106三色金针
108爽口花菜
110腰果脆芹
112麻酱菜心
114香拌茭白
116素拌秋葵
118洋葱拌木耳
120醋拌蘑菇
122时蔬凉拌菠菜面
124酸辣海带丝

• • • • • ([收起](#))

[我最爱吃的蔬菜_下载链接1](#)

标签

蔬菜

贺师傅

美食料理

我想读这本书

幸福厨房

加贝

凤凰壹力

评论

[我最爱吃的蔬菜_下载链接1](#)

书评

我最爱吃的蔬菜 下载链接1