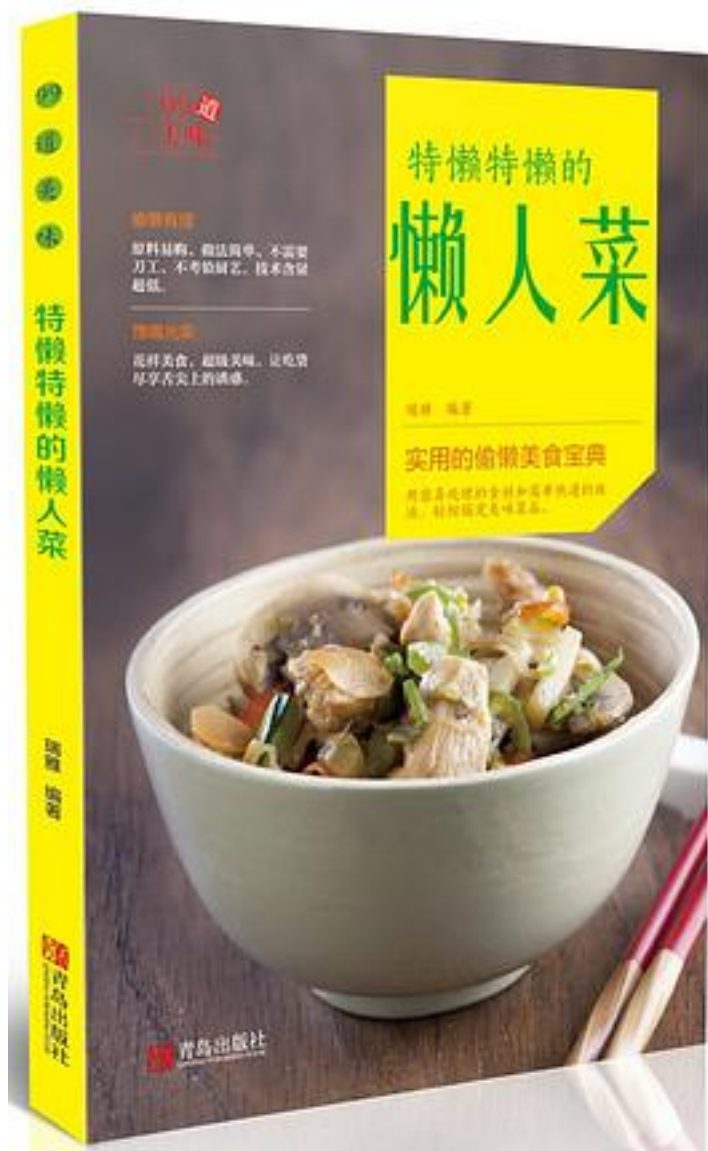


特懒特懒的懒人菜



[特懒特懒的懒人菜_下载链接1](#)

著者:瑞雅

出版者:青岛出版社

出版时间:2016-10

装帧:平装

isbn:9787555244646

如何让人们在短的时间里学会做菜？如何让人们在忙碌之中同样能够体验到食物的美味和营养？怀着这样美好的初衷，青岛出版社携手瑞雅，一个专业从事生活类图书的策划团队，邀约众位专业摄影师和厨师，精心推出“99道美味”系列。“99道美味”系列共分20册（已出版10册），里面既包括简单易做的家常菜，又包括主食、烘焙、沙拉、茶饮、蔬果汁等各色美食。系列中每一道菜式的烹饪，都经过厨师亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄。我们从精心选购食材开始做起，精雕细琢菜肴的每一个制作工序，不厌其烦地调换哪怕一个很小的隐现在画面中的道具，只为用照片留住令人垂涎的美味和回忆，与您共享令人感动的色香味。希望您的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香！

作者介绍:

瑞雅：一个专业从事生活类图书的策划团队，由来自各知名院校和国内各大出版社的策划、文案、美术、摄影等专业人士组成，多年来创作出大量高品质、高销量的图书，得到业内一致好评。曾出版图书市场情况：菜谱类图书一直是公司的拳头产品，例如中国好味道系列，大彩生活图库系列、爱上回家吃饭系列等在各大网店及实体书店都有不俗的销售。

目录: 第一章 鲜蔬类

- 3 辣炒白菜
 - 4 蒜香辣白菜
 - 5 姜汁菠菜
 - 7 菠菜三鲜卷
 - 8 姜香黄瓜
 - 9 醋拌黄瓜
 - 11 香肠炒小黄瓜
 - 13 芥末黄瓜干
 - 15 豉香苦瓜片
 - 17 清香茼蒿
 - 18 甜椒炒茼蒿
 - 19 炆炒莴笋尖
 - 21 酸菜炒小笋
 - 22 酸辣脆笋
 - 23 孜然土豆丁
 - 25 西红柿炒菜花
 - 26 鲜菇菜花
 - 27 三美豆腐
 - 29 椰香豆腐
 - 31 川香辣酱豆腐
 - 32 小炒豆腐干
 - 33 豆豉香干
 - 35 芹菜香干
 - 37 韭菜炒香干
 - 38 素炒双蔬
 - 39 醋溜青椒
 - 41 甜椒魔芋丝
 - 43 蒜香豌豆苗
 - 44 开胃花生
- 第二章 禽蛋类

47 辣炒鸡丁
48 小炒鸡块
49 黄瓜炒鸡丁
51 木耳拌鸡
52 手撕鸡肉
53 麻油鸭丝
55 香辣板鸭
57 香辣鸭条
59 酸辣鸡脆骨
60 香辣鸡肫
61 煸炒卤鸡爪
63 芹菜炒鸡杂
65 鸭脯炒莲藕
66 泡椒鸭舌
67 腰果鸭舌
69 火爆鸭杂
71 苦瓜甜椒炒鸡蛋
72 胡萝卜炒蛋
73 小炒鸡蛋白
75 虎皮皮蛋
77 葱扒蛋块
78 糖醋鹌鹑蛋

第三章 畜肉类

81 回锅肉
82 白煮肉
83 肉丝炒蛋
85 笋丁炒肉
86 小炒肥牛肉
87 香煎里脊肉
89 小炒牛里脊
91 生菜包小炒牛肉
92 酥香牛肉
93 煸炒羊肉
95 香菜爆炒羊肉
96 粉丝蒸羊肉
97 溜肥肠
99 蒜香耳片
101 私房溜猪肝
103 猪肚花生
104 香辣肚丝
105 木耳腰片汤
107 酸辣腰花
109 酸香羊肚丝
111 酸浆牛肚
113 凉拌牛百叶
114 鲜菇炒牛百叶

第四章 水产类

117 回锅鱼片
118 蘑菇鱼条
119 芹黄炒鳝丝
121 酸菜鳝鱼丝
122 椒麻鲫鱼
123 豉香鲫鱼
125 干煸豆角炒鱿鱼

- 126 小炒鱿鱼丝
- 127 泡椒鱿鱼花
- 129 鲤鱼烧豆腐
- 131 生姜泥鳅汤
- 132 子姜炒银鱼
- 133 三色虾仁
- 135 田园虾
- 137 香辣炒文蛤
- 139 泡椒鲜贝
- 141 五彩鲜贝
- 143 干贝拌西蓝花
- 144 豉香扇贝
- 145 洋葱爆海蜇
- 147 黄瓜拌海蜇
- 149 剁椒蛭子
- 151 红油鱼皮
- 153 酸辣海带丝
- 154 姜葱炒肉蟹
- • • • • ([收起](#))

[特懒特懒的懒人菜_下载链接1](#)

标签

图书馆借阅

做菜

T

2018

评论

简单参考一下

[特懒特懒的懒人菜_下载链接1](#)

书评

[特懒特懒的懒人菜_下载链接1](#)