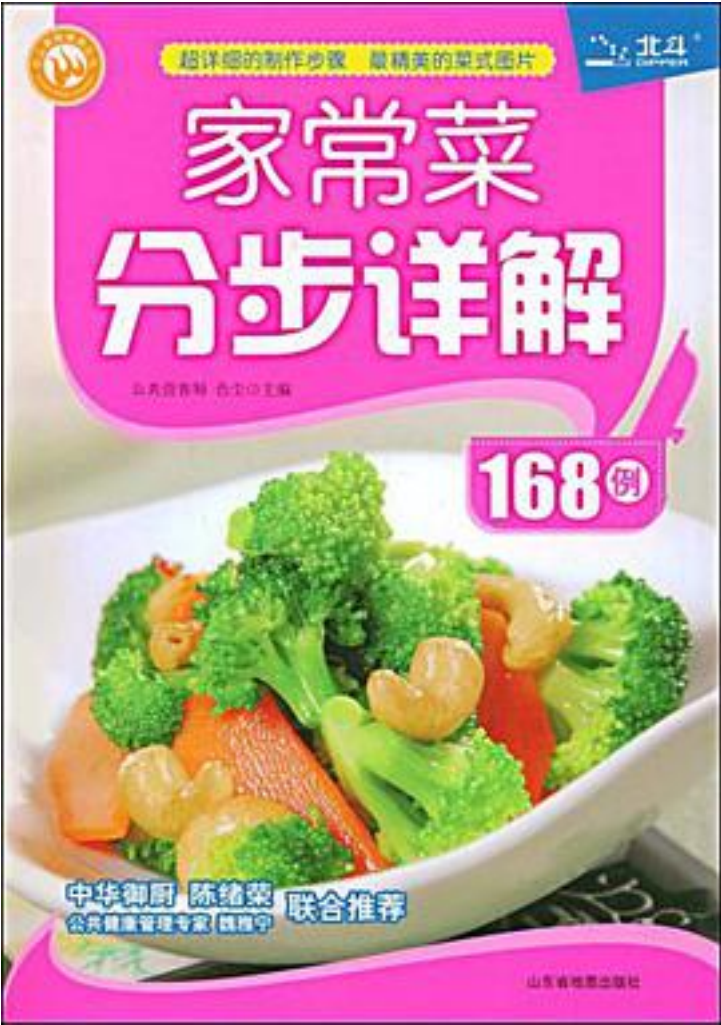


家常菜分步详解168例



[家常菜分步详解168例_下载链接1](#)

著者:色尘 编

出版者:山东省地图

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787807542605

《家常菜分步详解168例》的主要内容包括：全家最爱，百吃不厌，好吃易做。荤菜、

素菜、家常菜……丰富之致。麻辣味、酸甜味、家常味……味美之极。家常美味来自身边最简单的食物，精选全国最具特色的家常经典菜式168例，《家常菜分步详解168例》让你一看就懂，一学就会。

作者介绍:

色尘，专业公共营养师，资深美食撰稿人。2006年度荣获poco网北京地区“最佳厨神”奖；2007年北京电视台王牌栏目《食全食美》，为其特别制作了《色尘的美食生活》专题片；所写博客连续两届荣获中国博客网“最佳写食博客”荣誉；2007、2008连续两年被评为“搜狐网十大美食家”；长期为知名时尚杂志、精品图书制作和拍摄美食作品，提供营养膳食指导；现为中央电视台《天天饮食》节目的兼职策划。

目录: 1 风味时蔬小炒——拿手快炒菜，营养最丰足 香菇荷兰豆炒玉米 辣味木耳炒腐竹 干煸四季豆 腰果胡萝卜炒西兰花 素汤白菜烧栗子 蒜蓉空心菜 椒香醋熘莲藕 芹菜炒百合 营养最丰足 韭菜辣椒炒豆干 火腿魔芋丝 醋熘土豆丝 酱爆土豆 香辣炆黄瓜 香椿煎蛋饼 咸蛋黄炒茄花 家常豆腐2 传统肉菜端上桌——传统家常菜，吃出新味道3 家常鱼鲜味正浓4 美味靓汤煲出来——汤煲一锅鲜，幸福驻心田5 妙滋味腌卤拌——菜式选得好，珍味餐桌绕6 新口味正流行——跟着潮流走，天天好胃口7 必不可少的面点——好吃又易做，生活真快乐
· · · · · · ([收起](#))

[家常菜分步详解168例_ 下载链接1](#)

标签

菜谱

评论

[家常菜分步详解168例_ 下载链接1](#)

书评

[家常菜分步详解168例_下载链接1_](#)