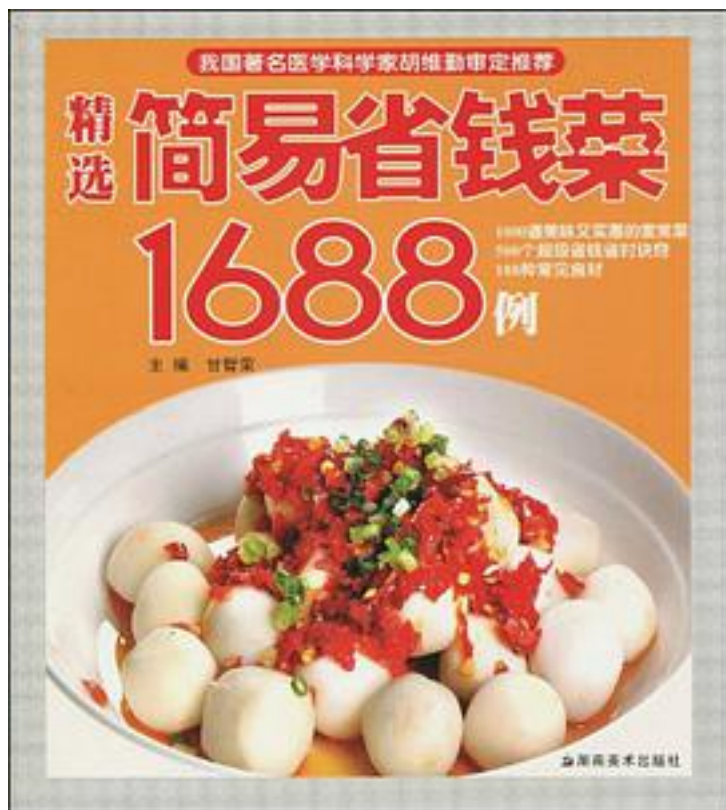


精选简易省钱菜1688例



[精选简易省钱菜1688例_下载链接1](#)

著者:甘智荣 编

出版者:湖南美术

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787535635808

《精选简易省钱菜1688例》内容简介：会省钱、精打细算过日子才能让你节省的同时保证生活质量不打折。为此，我们特意编写了这本《精选简易省钱菜1688例》，全书分为三篇：省钱篇、省时篇、省能源篇。省钱篇精选的菜价格便宜，有的是以食材的边角料入菜，变废为宝来省钱，有的是将一道菜变为几道菜来省钱；省时篇中的菜肴有的用器具省时，有的用半成品加工来省时，还有的是一次做好可以多次食用；省能源篇精选的菜肴则做法简单，从而省电、省煤气，让你不浪费每一分辛苦钱！

作者介绍:

目录: Part 1	省钱菜	饮食	省钱原则	省钱窍门	大比拼	食材	省钱小秘诀	香菇	瘦肉丝
香菇肉丝	盖浇饭	香菇肉丝	炒米粉	黄瓜肉末	黄瓜肉末	凉拌肉末	蒸豆腐	洋葱牛肉	泡白菜水饺
洋葱牛肉	炒土豆片	洋葱牛肉	炒面	红椒肉末	肉末	炸酱	炸酱拌面	泡白菜	西红柿肉酱
泡菜炒牛肉	茄子	西红杮	肉酱	自制XO酱	XO酱	炒猪耳	XO酱拌面	枸杞白菜	红油白菜梗
酸辣白菜	豆腐泡	炖白菜	炆炒	白菜	大白菜	素汤	葱酱	白菜	烩什锦
鸡肉扒菜	小白菜	香菇油	菜	沙姜	菜	炆炒	菜	什锦	芥菜
红椒芥菜	蓝梗	草菇	扁豆	蒜香	扁豆	榄菜	碎肉	四季豆	红椒小炒
开胃包菜	蚕豆	草菇	扁豆	蒜香	扁豆	榄菜	碎肉	四季豆	红椒小炒
韭菜炒蚕豆	草菇	扁豆	蒜香	扁豆	榄菜	碎肉	四季豆	红椒小炒	西芹炒凉薯
芹菜炒香葱	炒香	菇	扁豆	蒜香	扁豆	榄菜	碎肉	四季豆	红椒小炒
白菜蘑菇	玉米	油小葱	黑木耳	胡萝	卜、烩	木耳	拌瓜	丝木	青椒炒
脆皮黄瓜	紫苏	煎黄	瓜	麻辣	酸黄	瓜	胡萝	卜炒	黄皮
干椒炒苦	瓜	豉汁	苦	瓜	蒜蓉	苦	瓜	清炒	苦
虾米冬瓜	杭椒	冬	瓜	臊	子	冬	瓜	大	枣
葱白炒南	瓜	清炒	南	瓜	丝	双	椒	炒	南
菠菜炒胡	萝	卜怪	味	胡	萝	卜	丝	糖	醋
玉米胡萝	卜汤	萝	卜汤	素炒	五	丁	素炒	蟹	粉干
麻酱茄	子小炒	茄	子	青	豆	烧	茄	片	田
黄豆炒香	芹	菜	醋	溜	莴	笋	翡	翠	莴
香油炆芹	菜	醋	溜	莴	笋	翡	翠	莴	笋
蔬菜汤	蜜制	圣	女	果	嫩	西	红	柿	炒
咖喱洋葱	炒土	豆	彩	色	土	豆	丝	椒	盐
黄椒土	豆	丝	蕨	菜	土	豆	条	葱	花
辣椒炒藕	片	宫	保	藕	丁	醋	溜	藕	片
洋葱炒芋	头	家	乡	炒	芋	头	青	菜	烧
萝卜炒花	椰	菜	素	溜	花	椰	菜	珊	瑚
苦瓜炒笋	竹	笋	丁	麻	辣	青	笋	西	兰
竹笋梅菜	洋	葱	圈	清	炒	益	母	草	竹
香辣茭白	烤韭	菜	韭	菜	锅	巴	香	菇	炒
虾米菜	羹	土	豆	炒	雪	里	蕨	清	汤
成菜蒸豆	腐	玉	米	烩	豆	腐	麻	辣	豆
葱香豆腐	香	菜	豆	腐	碎	酸	辣	汤	天
葱炒豆	芽	金	菇	绿	豆	芽	胡	萝	卜
豆油黄	豆	芽	青	椒	炒	豆	豉	素	烩
芹菜香	干	黄	瓜	炒	豆	腐	干	青	椒
五香花	生	胡	萝	卜	煮	花	生	芹	菜
芥菜青	豆	青	豆	咸	菜	下	酒	菜	豆
菜椒榨	菜	丝	黄	花	菜	酸	菜	汤	凉
西瓜皮	炒肉	鱼	香	柚	皮	肉	末	炒	柚
青椒炒素	片	彩	椒	素	腰	花	烧	素	鸡
清炒龙	须	菜	蒜	蓉	紫	背	菜	泡	椒
味噌海	带	芽	汤	洋	葱	炒	海	带	剁
蛋花西	红	柿	紫	菜	汤	胡	萝	卜	甘
什锦炒	吐	司	丁	洋	葱	炒	肉	香	芹
丝瓜肉	末	茄	汁	里	脊	黄	花	菜	炒
雪里蕨	肉	末	榨	菜	炒	肉	酸	豆	角
黄豆肉	末	炒	雪	里	蕨	香	干	炒	肉
什锦肉	丁	胡	萝	卜	豆	干	炒	肉	丁
豆腐生	菜	肉	丝	汤	茄	子	炒	肉	丁

玉米粒炒肉末 西红柿肉片 茭白肉片 水芹炒肉丝 盐渍白菜炒肉 节瓜炒肉丝 陈皮瘦肉汤
马蹄炒肉丁 腊肉饺子皮 红菜薹炒腊肉 干黄瓜皮炒腊肉 油菜炒腊肉 酸辣肥肠
青豆烧肥肠 菜干猪肺汤 白菜炒猪肝 姜汁猪肝 四色猪皮冻 黄豆炒猪皮 云南小瓜炒猪心
酸菜猪血汤 韭菜花烧猪血 豆香炒肉皮 韭菜薹炒咸肉 大黄瓜炒贡丸 苦瓜炒牛肉
牛肉苹果丝 莴笋牛肉丝 罗宋汤 牛肉西红柿 洋葱牛肉丝 方便面扒牛肉 蒜薹红椒炒牛肉
牛肉粉丝 陈皮牛肉 牛肉末烧豆腐 金沙牛肉 酸菜粉丝羊肉 豆豉小葱爆鸡丁 扁豆鸡片
西红柿鸡块鸡 笋丁熘鸡丸 豆芽炒鸡丝 滑炒鸡片 柚皮鸡丝 鸭梨炒鹰丁 玉米炒鸡米
剩馒头炒鸡丁 酱油红烧鸡 花生鸡丁 菊花烩鸡丝 观音茶香鸡 芹菜炒鸡丝 淮扬小炒
泡椒鸡肠 节瓜粉丝煮鸡腰 干豆角鸡杂 洋葱炒鸡杂 酸辣鸡杂 尖椒炒鸡肝 爆炒鸭丝
辣子鸭丁 橘皮冬笋焖鸭 椒丝炒鸭肠 辣炒鸭肠 青蒜炒鸭肠 豆芽拌鸭肠 香极鸭翅
西芹炒鸭肝 酱炒鸭肝 菜心炒鸭舌 香辣鸭心 洋葱爆鸭心 泡椒鸭血 风味鸭血 豆腐鸭血汤
浓汤烩鸭四宝 酸姜烩鸭胗花 ……Part 2 省时菜Part 3 省能源菜
· · · · · · [\(收起\)](#)

[精选简易省钱菜1688例_下载链接1](#)

标签

评论

非常实用

因为太穷了，想省钱过日子

[精选简易省钱菜1688例_下载链接1](#)

书评

[精选简易省钱菜1688例_下载链接1](#)