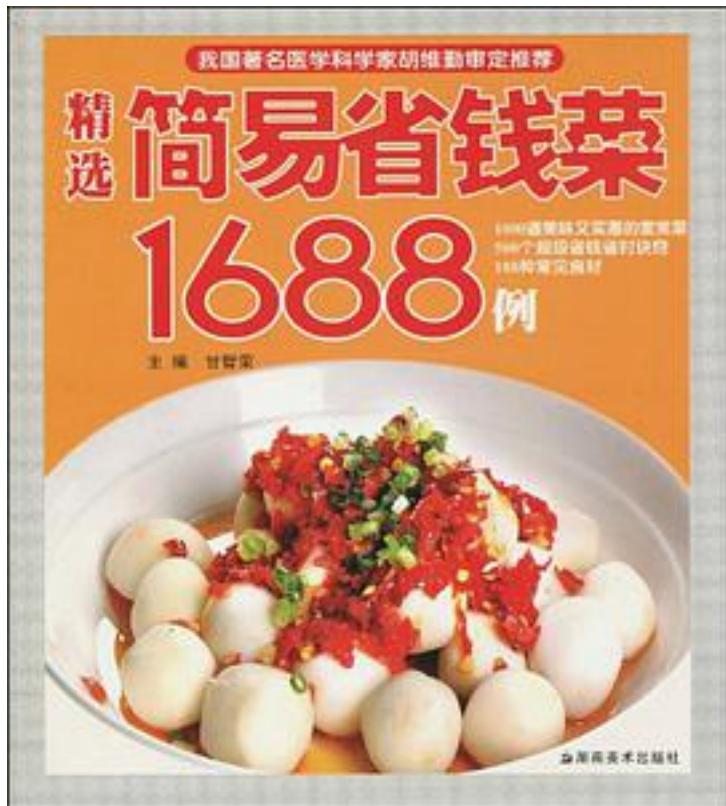


# 精选简易省钱菜1688例



[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 食材省钱小秘决 香菇瘦肉丝  
香菇肉丝盖浇饭 香菇肉丝炒米粉 黄瓜肉末 黄瓜肉末饭 黄瓜肉末蒸豆腐 洋葱牛肉  
洋葱牛肉炒土豆 洋葱牛肉炒面 红椒肉末 肉末苍蝇头 凉拌肉末粉丝 泡白菜 泡白菜水饺  
泡菜炒牛肉片 芹菜炒豆渣 豆渣烙饼 豆渣饼皮 炸酱 炸酱拌面 炸酱炒大白菜 西红柿肉酱  
西红柿肉酱茄子 西红柿肉酱面 自制XO酱 XO酱炒猪耳 XO酱拌面 枸杞大白菜 红油白菜梗  
酸辣白菜 豆腐泡炖白菜 炝炒白菜 大白菜素汤 葱酱白菜 虾肉干 焖津白 酸菜炖白菜  
鸡肉扒小白菜 香菇油菜 沙姜菠菜 菠菜粉丝 炝虾米菠菜 什锦芥菜 蒜蓉芥菜 炒水芥  
红椒芥蓝 白菜头炒芥蓝 蒜蓉茼蒿 炝拌茼蒿 雪梨甜豆炒百合 酸辣芹菜百合 炝炒包菜  
开胃包菜梗 椒丝扁豆 蒜香扁豆 榄菜肉碎 四季豆 红椒小炒菜薹 酸青菜 糖醋尖椒  
韭菜炒蚕豆 草菇圣女果 黄瓜炒草菇 大蒜炒马蹄 西芹炒凉薯 芹菜炒香菇  
芹菜香葱炒香菇 扁豆炒香菇 香菇汤 干焖冬菇 腌香菇柄 油吃花菇 鲍汁扒白灵菇 素鲍鱼  
白菜蘑菇 玉米油小葱黑木耳 胡萝卜、 焖木耳 拌瓜丝木耳 青椒炒黄瓜 木耳黄瓜  
脆皮黄瓜 紫苏煎黄瓜 麻辣酸黄瓜 胡萝卜炒黄瓜皮 虾米苦瓜 豆豉焖苦瓜 清热苦瓜汤  
干椒炒苦瓜 豉汁苦瓜 蒜蓉苦瓜 清炒苦瓜 蛋白炒苦瓜皮 麻酱冬瓜 素回锅肉 家常冬瓜  
虾米冬瓜 杭椒冬瓜 腊子冬瓜 大枣蒸南瓜 椒烧南瓜 南瓜虾皮汤 姜汁南瓜糊 豆豉炒南瓜  
葱白炒南瓜 清炒南瓜丝 双椒炒南瓜 虾米丝瓜 草菇丝排 豉汁佛手瓜 虾皮西葫芦  
菠菜炒胡萝卜 怪味胡萝卜丝 糖醋萝卜 鸡蛋萝卜丝 葱香胡萝卜丝 四川泡菜  
玉米胡萝卜汤 萝卜汤 素炒五丁 素炒蟹粉 干椒炝萝卜皮 茄子 肉末煎茄子 鱼香茄子  
麻酱茄子 小炒茄子 青豆烧茄片 田园番茄 泰式炒茄子 芹菜炒三丝 木耳金针菇炒芹菜  
黄豆炒香芹 香油炝芹菜 芹香干丝 西红柿萝卜西芹汤 芹菜开洋 拌炒芹菜 芹菜叶饼  
香油炝芹菜 醋溜莴笋 翡翠莴笋丝 姜汁莴笋 莴笋炒雪里蕻 莴笋蒜苗 胡萝卜拌莴笋叶  
蔬菜汤 蜜制圣女果 嫩西红柿炒辣椒 洋葱炒西红柿 茄子炒西红柿 炒红薯丁  
咖喱洋葱炒土豆 彩色土豆丝 椒盐土豆片 蛋炒土豆 土豆泥 酸辣土豆丝 茄子炖土豆  
黄椒土豆丝 蕨菜土豆条 葱花芹菜炒土豆 蜜汁藕片 酸辣藕丁 南乳炒莲藕 苦瓜炒藕丝  
辣椒炒藕片 宫保藕丁 醋溜藕片 莲子炒莲藕片 尖椒炖芋头 葱油芋儿 农家蒸芋头  
洋葱炒芋头 家乡炒芋头 青菜烧芋头 芋头烧荷兰豆 香菇烧花椰菜 素炒香菇花椰菜  
萝卜炒花椰菜 素熘花椰菜 珊瑚花椰菜 素烧西兰花 辣炒西兰花 什锦西兰花梗 辣椒笋衣  
苦瓜炒笋 竹笋丁 麻辣青笋 西兰花冬笋 雪里蕻春笋 酸菜炒小笋 煮鲜笋 凉拌笋块  
竹笋梅菜 洋葱圈 清炒益母草 竹荪炖银耳 枸杞银丝菜 上汤枸杞叶 芹菜炒金针菇  
香辣茭白 烤韭菜 韭菜锅巴 香菇炒蕨菜 豆豉辣椒炒通菜梗 香炒红薯叶 清炒红薯叶  
虾米菜薹 土豆炒雪里蕻 清汤口蘑 豆腐狮子头 西红柿豆腐泥 家乡豆腐 油菜豆腐  
成菜蒸豆腐 玉米烩豆腐 麻辣豆腐 麻豆腐 皮蛋凉豆腐 牛肉烧豆腐 煎豆腐 萝卜辣豆腐  
葱香豆腐 香菜豆腐碎 酸辣汤 天府豆花 花椰菜烧豆角 香菇炒豆芽 双椒炒银芽  
香葱炒豆芽 金菇绿豆芽 胡萝卜炒银芽 炒绿豆芽 虾米炒韭菜豆芽 炒金银丝 辣拌黄豆芽  
豆油黄豆芽 青椒炒豆豉 素烩腐竹 韭黄腐竹 青蒜豆腐干 韭菜炒香干 水芹炒豆皮  
芹菜香干 黄瓜炒豆腐干 青椒臭干 臭豆腐蒸青豆 青椒炒西葫芦 雪里蕻花生米 陈醋花生  
五香花生 胡萝卜煮花生 芹菜炒花生米 双椒黄豆 黄豆炒粉丝 白菜炖黄豆 丝瓜青豆  
芥菜青豆 青豆咸菜 下酒菜豆 萝卜干炒青豆 青豆肉丁 百合炒甜豆 薯丁玉米 蒜苗玉米笋  
菜椒榨菜丝 黄花菜酸菜汤 凉拌西瓜皮 西瓜皮炒瘦肉 辣椒炒西瓜皮 青椒西瓜皮  
西瓜皮炒肉 鱼香柚皮 肉末炒柚子皮 橙香素排骨 牛蒡素肉丝汤 冬瓜桂笋素肉汤  
青椒炒素片 彩椒素腰花 烧素鸡 腊肉煲素鸡 辣拌素鸡 萝卜炒素鸡 麻辣素鸡 干炸一枝春  
清炒龙须菜 蒜蓉紫背菜 泡椒烧魔芋 红油莲子 清炒莲子 炝拌海带结 海之味鲜汤  
味噌海带芽汤 洋葱炒海带 剁椒炒粉皮 酒酿马蹄 木耳炒马蹄 虾米紫菜汤  
蛋花西红柿紫菜汤 胡萝卜甘蔗 红酒炖橙梨 山楂梨 西芹山药木瓜 三色炒年糕  
什锦炒吐司丁 洋葱炒肉 香芹香干炒肉丝 春笋枸杞肉丝 芙蓉猪肉笋 西葫芦肉片  
丝瓜肉末 茄汁里脊 黄花菜炒瘦肉 紫苏炒瘦肉 绞肉炒三丁 黄瓜溜肉片 葫芦炒肉片  
雪里蕻肉末 榨菜炒肉 酸豆角肉末 锅巴肉片 泡菜炒肉末 茄子烧肉丁 冬腌菜炒肉  
黄豆肉末炒雪里蕻 香干炒肉丝 榨菜肉丝 鸡蛋炒肉丝 酸豆角炒肉末 雪里蕻冬笋炒肉  
什锦肉丁 胡萝卜豆干炒肉丁 肉末豆腐 酸菜肉末 泡菜五花肉 榄菜豆角炒肉末  
豆腐生菜肉丝汤 茄子炒肉丁 青椒肉末 胡萝卜炒肉丝 肉片炒莴笋 蘑菇肉片汤

玉米粒炒肉末 西红柿肉片 茄白肉片 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 竹丁熘鸡丸 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](#)