

《巧厨娘第三季：新手下厨》

图书基本信息

书名：《巧厨娘第三季：新手下厨》

13位ISBN编号：9787555212072

出版时间：2015-3-1

作者：孟祥健（Nicole）

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《巧厨娘第三季：新手下厨》

内容概要

常见食材，简易烹饪，成就零基础的你。新手下厨，任性做菜，体验最真实的爱。这本书收纳美食达人Nicole的150道经典美味，600条零失败贴士，2000张步骤图。细致讲解，超级“啰嗦”的分步演示，让你学不会都不容易。

第一章 厨房，我来啦

厨房里到底有什么？有什么适合菜鸟的妙招吗？Nicole为你娓娓道来，关于厨房常用工具、原料及下厨小窍门，并未您置办家宴出谋划策。

第二章 轻食清肠胃

肠胃负担重，就吃点清淡的轻食吧。瓜果蔬豆、凉拌热炒，用最简单的烹饪手法，享受营养均衡的美味。

第三章 吃肉最幸福

无肉不欢。忙碌了一周，爱吃肉的你该怎样犒赏自己。猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉，吃肉的幸福你懂的。

第四章 鲜美好滋味

大口吃肉之后，是否有点腻？吃点水产解解腻吧，鱼虾蟹贝，简单下锅，鲜到没朋友。

第五章 米面饱肚子

会做主食，往往让人刮目相看。作为新手，怎能没有这样杀手锏。技多不压身，Nicole亲授，快速上手！

《巧厨娘第三季：新手下厨》

作者简介

Nicole，原名孟祥健，美食旅行作家、菜品设计师，摄影师、新浪千万名博，现定居于广州。北方出生长大的她，对生活充满热情。她钟爱厨房、旅行，喜欢用镜头记录生活，并坚定地认为“不会做美食的旅行者不是好程序员”……

书籍目录

- 10 1.厨房里到底有什么——厨房常用工具和材料
- 14 2.有可以偷懒的妙招吗——新手下厨小窍门
- 22 香辣海带丝
- 24 凉拌菠菜干张丝
- 26 香菇肉松黄瓜盅
- 28 嫩姜拌莴笋
- 30 爽口果醋藕片
- 32 开胃炆拌双丝
- 34 五彩茄条
- 36 蚝油生菜
- 38 火腿皮蛋豆腐
- 热菜
- 39 蒜薹炒腊丁
- 40 醋熘白菜
- 41 豆豉鲮鱼油麦菜
- 42 腐乳空心菜
- 43 干锅菜花
- 44 沪式甜酱西蓝花
- 45 芫爆肉丝
- 46 鲍汁杏鲍菇
- 48 腊肠干锅粉条
- 50 麦香什锦炒牛奶
- 52 五光十色黄金卷
- 54 珧柱菌菇烩豆腐
- 56 辣炒刀豆
- 57 豉椒酱刀豆
- 58 下饭湖南蛋
- 60 粟蓉鸡蛋羹
- 61 韭菜煎蛋饼
- 62 孜然杂蔬蛋饼
- 64 酸奶水果沙拉船
- 65 豆豉蒸南瓜
- 66 苦瓜烘蛋
- 68 韭花炒肉丝
- 70 肉松蓝莓鸡蛋豆腐
- 鸡
- 72 西芹鸡柳
- 74 大盘鸡（配皮带面）
- 76 养颜鸡汤火锅
- 78 重庆鸡公煲
- 鸭
- 81 脆皮烤鸭
- 82 桂花鸭
- 牛
- 83 简易卤牛肉
- 84 福祿招财拌牛肉
- 86 柠汁腊牛肉沙拉

- 88 啤酒牛肉锅
- 羊
- 90 快捷孜然烤羊排
- 92 甜辣小米蒸羊排
- 猪
- 93 香辣肘花
- 94 什锦如意卷
- 95 千张扣肉
- 96 生爆盐煎肉
- 98 富贵红烧肉
- 100 干菜烧五花肉
- 102 土豆花肉烧豆角
- 104 软糯红烧猪手
- 106 黄豆焖猪手
- 108 芙蓉肉
- 其他
- 110 豉油皇鹅肠
- 112 红油牛百叶
- 114 凉拌卤肝
- 116 椒麻腰花
- 118 胡萝卜丝炒牛肉
- 119 胡萝卜玉米炒猪肝
- 120 红焖羊肉暖锅
- 122 客家酿豆腐
- 124 木耳鸡碎米
- 126 红烧狮子头
- 128 蒿根炒腊肠
- 鱼
- 130 酥炸鳕鱼排
- 132 咖喱鳕鱼杂蔬煲
- 134 干烧鳝段
- 136 小炒鳝丝
- 137 香酥小刁子
- 138 清蒸鲈鱼
- 140 风味豆豉烤鱼
- 142 红烧带鱼
- 144 香煎糍粑鱼
- 虾
- 146 虾仁滑蛋
- 148 小炒河虾
- 150 鲜虾麻辣香锅
- 152 什锦暖锅
- 其他
- 154 老醋海蜇头
- 155 葱姜鱿鱼卷
- 156 香辣鱿鱼须
- 158 避风塘炒蟹
- 159 草菇炒花蟹
- 160 蒜蓉粉丝蒸扇贝

- 162 姜葱蒸鲜鲍
- 163 香辣田螺
- 164 蚵仔煎
- 166 香蒜翡翠贻贝
- 168 酱爆蛤蜊
- 169 清蒸小龙虾
- 170 麻辣小龙虾
- 172 酱烤秋刀鱼
- 174 美味啤酒虾
- 175 麻辣龙虾尾
- 176 泰式甜辣鱿鱼圈
- 178 香煎华子鱼
- 饼
- 180 胡萝卜玉米蛋饼
- 182 甜玉米小煎饼
- 184 南瓜糯米饼
- 186 香辣酱肉炒饭馅饼
- 188 培根豆渣饼
- 面
- 189 素酱海鲜意大利面
- 190 桃仁鲜虾螺蛳粉
- 192 肉臊面
- 194 腊八面
- 馍
- 196 胡萝卜汁双色馒头
- 197 黄豆酱夹馍
- 198 陕北黄馍馍
- 200 枣香养生黄馍馍
- 202 传统肉龙
- 204 蒜薹炒腊肠配杂粮窝头
- 饭
- 206 奶茶蒙古米
- 207 香浓牛奶水果饭
- 208 香甜南瓜糯米饭
- 209 香菇酱油炒饭
- 210 生炒腊味糯米饭
- 212 羊肉抓饭
- 其他
- 214 风味酱炒年糕
- 215 香煎艾蒿粑粑
- 216 黄米凉糕
- 218 玉米面发糕
- 220 南瓜蔓越莓发糕
- 222 米酒三色汤圆
- 224 黄金火腿面疙瘩
- 226 红油饺子
- 227 鲜汤云吞
- 228 空心芝麻烧饼
- 230 蘑菇莜面鱼鱼

《巧厨娘第三季：新手下厨》

232 红糖枣糕

234 腊味煲仔饭

《巧厨娘第三季：新手下厨》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com