

# 《快手凉拌120》

## 图书基本信息

书名：《快手凉拌120》

13位ISBN编号：9787538147216

10位ISBN编号：7538147217

出版时间：2006-6

出版社：辽宁科技出版社

作者：丁秀娥、陈立真/国别：中国大陆

页数：95

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](http://www.tushu000.com)

# 《快手凉拌120》

## 内容概要

这是一片专门介绍凉菜制作的大众菜谱碟。本片分别就凉菜类、素菜类、荤菜类详细介绍并演示不同口味家常菜的制作方法。片中所选菜谱用料变通，制作简便，且营养丰富，美味可口。本片既适合家庭使用，也可供餐饮行业人员参考。

夏天到了，油腻的菜肴吃着有些反胃，不舒服，怎么办？别急，让本书来帮你解决这个困难。该书告诉你，荤菜也可以凉拌，海鲜也可以凉拌，这样就即能满足你荤菜的营养需求，又能轻松度过夏天吃荤菜的消极反应。一种调味，不同食材，万般风情，翻倒中西、东洋、南洋各地调味罐，引领您---初窥凉拌多变的风貌。全书图文并茂，与其他同类菜谱不同的是，语言更简单通俗，只要你看，就能学会。

# 《快手凉拌120》

## 书籍目录

凉拌味有型1 五味酱 五味虾&middot;五味山瓜子2 优格美乃滋 猕猴桃色拉虾仁&middot;杏仁高丽菜丝3 味噌酱 味噌碧玉笋&middot;凉拌秋葵4 柴鱼调味汁 柴汁山药丝&middot;皮蛋香松豆腐5 红油味汁 红油拌鸡丝粉皮&middot;红油螺肉6 意式油醋汁 生菜拌熏鲑&middot;鲰鱼拌秋葵7 姜汁味酱 开胃番茄&middot;姜汁蟹块8 蒜香辣味汁 香辣大头菜&middot;香辣黄豆芽9 泰式酸辣酱 泰式凉拌洋葱&middot;泰式牛肉片10 醋拌汁 醋拌桔梗丝&middot;醋拌马铃薯11 川味麻辣汁 麻辣四季豆&middot;麻辣豆鱼12 糖醋汁 糖醋红白丝&middot;糖醋菠萝木耳13 蚝油味酱 凉拌蚝油生菜&middot;芦荟拌杏鲍菇14 韩式辣拌酱 韩式甜不辣&middot;韩味萝卜干15 蒜味酱 蒜香花生&middot;蒜味海带结16 酸辣酱汁 酸辣海带根&middot;酸辣鱿鱼花17 番茄莎莎酱 莎莎酱生菜&middot;莎莎酱拌鲜贝18 芝麻酱汁 麻酱猪肉片&middot;麻酱龙须菜19 醉味汁 梅香醉鸡&middot;醉香元宝20 腐乳酱汁 腐乳高丽菜苗&middot;腐乳甜豆荚超好吃的蔬果类凉拌菜【做好蔬果的前处理】芥末西芹芥末山药糖醋桂花马蹄韩式海带芽皮蛋拌韭菜花黑椒蒜味毛豆日式和风洋葱香根豆干丝凉拌西瓜果肉凉拌青木瓜干岛色拉拌玉米粒南瓜泡菜味噌黄瓜船XO酱银芽翠玉金丝凉拌魔芋丝凉拌素脆咸蛋拌芥菜超好吃的海鲜类凉拌菜【做好海鲜的前处理】柠檬醋香海鲜XO酱拌花枝黄瓜醋童鱼鱼肝萝卜泥文昌鱼拌茄丝糖醋五彩鲑鱼蒜蓉青蚶柚醋拌牡蛎明太子芦笋沙茶拌丁香山苏呛腌蚬仔超好吃的肉类凉拌菜【做好肉类的前处理】南洋拌鸡丝凉拌鸡翅山东烧鸡凉拌猪血糕培根拌半天笋Q凉猪肉冻椒麻毛肚丝芒果丁拌牛肉酱泡菜也能做凉拌【酱泡味的外一章】脆瓜毛豆雪菜拌竹笋榨菜拌茭白翠玉双萝辣萝卜拌蟹腿肉绞肉拌酸豇豆荫瓜凉拌冬瓜片子姜皮蛋泡菜拌肉片豆干酸白菜海苔酱箭竹笋不一样的凉拌菜【凉拌也吹起时尚风】薄荷香白玉百香果凉拌苦瓜和风花菜冰脆苹果醋莲藕地中海小番茄奶酪番茄片梅子凉拌甜椒鲜虾酪梨盅花生酱菠菜优格芝士拌蔬果蜜汁苹果拌芦荟干果水果色拉

# 《快手凉拌120》

## 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](http://www.tushu000.com)