

7天学会家常炒菜（金版）



[7天学会家常炒菜（金版）_下载链接1](#)

著者:张箴食 编

[7天学会家常炒菜（金版）_下载链接1](#)

标签

评论

低张很好，图片很清晰。

很好，不错，满意啦！

想要积分 所以 但是懒得打字

很好很好很好很好很好很好

还不错，比较简单，科普用

如果一点做饭经验没有的话，看书可以学几个菜

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。

第一天学食材的选购，第二天学炒菜的技巧，第三天学家常炒蔬菜，第四天学家常炒肉菜，第五天学家常炒禽蛋，第六天学家常炒菌豆，第七天学家常炒水产，只要按照7天学会家常炒菜（金版）的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常炒菜，让全家每天都能享受到美味的菜肴。所选菜例皆为简单的菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，制作要点一目了然，十分易于操作，让你在最短的时间内学会家常炒菜。丰富的烹饪知识，让家常炒菜更美味，让你做菜更加得心应手。每道菜都标明参考成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道炒菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。7天学会家常炒菜（金版），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读7天学会家常炒菜（金版）遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜式，详细地加以介绍。你可以选取自己喜好的食材、口味等，烹调出令全家人都满意的美味佳肴。，阅读了一下，写得很好，第一天学食材的选购，第二天学炒菜的技巧，第三天学家常炒蔬菜，第四天学家常炒肉菜，第五天学家常炒禽蛋，第六天学家常炒菌豆，第七天学家常炒水产，只要按照7天学会家常炒菜（金版）的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常炒菜，让全家每天都能享受到美味的菜肴。所选菜例皆为简单的菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，制作要点一目了然，十分易于操作，让你在最短的时间内学会家常炒菜。丰富的烹饪知识，让家常炒菜更美味，让你做菜更加得心应手。每道菜都标明参考成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道炒菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。7天学会家常炒菜（金版），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。7天学会家常炒菜（金版）遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜式，详细地加以介绍。你可以选取自己喜好的食材、口味等，烹调出令全家人都满意的美味佳肴。，买回来

7天学会家常炒菜（金版）和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||

好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小嫻在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小嫻最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。

7天学会家常炒菜（金版）很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。

Susan莞尔一笑，说：“不用了，我自己走。今天玩得太开心了。”雨翔要问些什么，见Susan正和沈溪儿密切地惜别，谈得插针难进，就算把自己的话掐头去尾如马拉美的诗歌也未必能放得进去，只好作罢。

Susan向林雨翔一挥手道声“再见”，便转身蹦蹦跳跳地消失在古巷的深处。街上空留下了神色匆匆的行人。雨翔站着发呆，极目远眺，清纯的身影早不见了，但他还在眼中耳中一遍一遍重温，心里却空白一片。刚才有过的繁华，都淡漠得感觉不到了，有过的

思绪也凝住了，好像心也能被格式化似的。

雨翔极不忍心地扭头看身边的河道，蓦地发现有斑瑕，定睛一看，惊叫道：“雨！”方圆五米里的人都在仰望天，老天不负众望，雨越织越密，河面上已经是雨点一片，眼前也迷蒙得像起了雾。三人缩在屋檐下躲雨，身边挤满了人。林雨翔贴着的一个长发女郎，穿着色彩缤纷，还常拿出镜子来照有没有被雨破相；身上有股奇香——香得发臭。她贴着一个秃头男人，是真正的“贴”着，看来上帝也有漏斩的时候。那男人目测年纪该有北大那么高寿了，但心却不老，常用手理头发——恨没幸存的头发可理，只好来回抚摸之，而另一只手不闲着，紧搂住“色彩缤纷”。雨翔情不自禁地往边上挤，旁人大叫：“哎哟，挤啥啦！”吓得林雨翔忙立正。还有些人带了伞，在羡慕的眼光里，撑开伞，感激天气预报难得有报对的时候。

Susan的印象在雨翔脑子里渐渐模糊了。雨翔甚至快淡忘了她的样子，但他猛地想起什么，喊：“完了！”

沈罗俩人吓一跳，问什么完了。雨翔道：“Susan她没带伞，会淋着的。”

“你别瞎操心了。她又不是小孩子。”罗天诚和沈溪儿协力完成这话。

雨中的江南水乡更风雅别致。小吃店里的烟杂拌在雨丝里轻缓腾空，躲雨的人过意不去，只好买一些做表示。书画摊上，那些漫着雾气的画终于等到意境相似的天气，不论质量，都畅销了。

气温冷了一大截。那秃头竭力搂紧女郎以借温。林雨翔看着心里一片迷茫，只担心Susan会不会冷，恨不得冲出去。罗天诚呆滞地发抖，沈溪儿也紧咬住嘴唇。

雨翔打消掉了去追Susan的念头——追上也不能做什么，于是注意着江南的少女。由Susan带起他久藏的欲望后，他对女孩子大起科研兴趣，盯着来往的水乡少女。街上美女很少，因为这年头，每天上一次床的美女比每天上一次街的美女多。举凡女孩子，略有姿色，都在大酒店里站着；很有姿色，都在大酒店里睡着；极有姿色，都在大酒店经理怀里躺着。偶有几个清秀脱俗的，漫步走过，极其文静，看她一眼，她羞涩地低头笑，加快步子走过雨翔面前——这是上海美女所没有的。上海的美女走在街上向来目不斜视，高傲地只看前方，穿马路也不例外；上海的男人却大多目不正视，竭力搜索美女，脸上的肌肉已经被培训得可以不受大脑控制而独立行动，见到美女就会调出个笑，因为如此的关注，所以，在上海只听到车子撞老太婆，鲜闻有车子撞上美女。

林雨翔对他自己关于交通的奇思异想十分得意，习惯地想讲给Susan听，转头才醒悟到Susan已经走了，心中一阵空落，失望地叹气。

这雨下了将近一个钟头，Susan该在路上了。三人再去游南湖，湖光粼粼里，三人都沉默着。林雨翔似乎和罗天诚结下了深仇大恨，彼此都懒得瞻仰对方尊容。

傍晚已临，风也加劲地驱赶游人。三人往回赶的时候，一路上不断被拦住问是否住店，好不容易走到车上，来时的兴奋都不在了，惟剩下疲惫和遗憾。

香芹炒羊肉 豉油王吹筒仔 藕片炒莲子 雀巢杂菜a丁 肉末炒豆嘴 泡椒炒大肠 爆炒牛柳
b慈菇羊头肉 板栗烧鸡翅 b葱香果仁飞龙 碧绿鸡c软骨 泡椒鸭舌 木耳炒蛋 辣味香蛋
e鱼露炒什菇 烧虎皮豆腐 d白辣椒炒鱼子 酱爆墨鱼仔 三色鳝丝 炒蔬菜的e若干个小窍门
麻婆豆腐蟹 乡味湘笋 干e煸四季豆 西红柿炒茭白 干f豆角焖腊肉 干笋炒肉 豆香炒肉皮
巴国肥肠丝 开胃双椒牛腩 芝麻饼炒羊肉 爆炒羊肚丝 咸鱼鸡粒芥蓝 乡村炒鸡 爆炒鸭丝
小炒鸭h肠 鱼香鹌鹑蛋 鸡汁百灵菇 徽式双冬 沙h姜葱爆八爪鱼i 京式煎炒鲍i鱼仔 油爆虾
葱姜炒蟹 清炒玉米笋 香辣贡菜 酸菜炒粉条 大l葱爆木耳 蒜蓉四棱豆 辣味干豆角
粟米炒猪心 蒜薹熏干腊肉 牙签k牛肉 西湖鸳鸯牛肉 双椒炒羊肉末 尖椒爆l羊杂
五彩鸡l丝 鲜果炒鸡丁 小炒鸭掌 清炒鹅l肠 鸽蛋扒海参 乌椒野山菌 蚕豆冬菜炒鱼干
椒香鲜鳝 金瓜虾仁 香港仔爆鲜贝 n炒不烂子 胡萝卜烩木耳 雪n里蕪炒蚕豆 南瓜炒百合
胡萝卜o炒豆芽 酸q豆角肉末 咸o肉炒马蹄 红椒炒猪肺 蜜瓜炒牛肉p 香菇煨蹄筋
葱爆羊肉 陈皮干椒兔肉 酸豆角炒鸡杂 银杏炒鸡丁 泰式炒鹅肉 蛋q白炒苦瓜皮
牛肝菌扒菜心 爆炒鲜山菌 辣炒鱿鱼 锅巴鳝鱼 r花菜炒虾仁 炒纽西兰青口r 土豆炒雪菜
胡萝卜炒茭白 s咸菜炒尖椒 白果炒南瓜 香炒西芹百合 香酥出缸肉 黄花菜炒瘦肉
小炒顺风耳 香笋t牛肉丝 香辣牛肚 辣炒羊肉w 新疆大盘鸡 辣w子鸡 芹香鸭脯u
尖椒豆豉炒蛋 草菇圣女v果 韭菜炒豆腐 v芹菜炒鳝鱼v 核桃仁炒虾球

食用豆类的注意事项和保健功效 荠菜炒冬笋 香辣藕条 芥蓝炒核桃仁 炆炒包菜 小炒辣炒脆骨 西兰花炒肚 炒牛干巴 双椒炒羊肉 小炒鸡翅 双菇滑鸡柳 葱爆鸭舌 臊子蛋 鲍汁草菇 红椒黄豆 鱼皮菜心 苦瓜炒鲜鱿 爆珊瑚虾球 泡椒牛蛙 第二部分 鱼香笋丝 西芹炒胡萝卜 白果烩三珍 糖醋包菜 金牌小炒肉 尖椒烧猪尾 香炒大肠 铁板牛肠 蒜苗炒羊肉 碧螺春鸡柳 泡椒三黄鸡 核桃鸭胗球 苦瓜炒蛋 茶树菇烧肉 西芹炒豆腐干 黑椒墨鱼片 茶树菇炒鳝丝 避风塘辣椒炒蟹 怎样炒蔬菜营养损失少 酸菜炒脆笋 甜蜜四宝 清炒益母草 风味茄丁 炒五彩丝 洋葱炒猪肝 芹菜牛肉 小炒牛肉丸 雁北小羊肉 奇妙鸡脆骨 辣子鸡腰 火爆鸭杂 辣椒粉炒蛋 芹菜炒金针菇 白辣椒炒腊鱼 墨鱼炒鸡片 蒜子葱油生爆肉蟹 酱汁蛭子 丝瓜滑子菇 西兰花炒面筋 芥菜青豆 冬笋腊肉 干豇豆回锅肉 泡椒脆腰条 香茅牛仔粒 老干妈羊腰 川东风味鸡 果酪鸡翅 老干妈炒鸭肠 蛋白炒玉米 荷兰豆炒金针菇 全是家常菜，非常实用，老婆买给丈母娘的，图文并茂，很喜欢

香芹炒羊肉 豉油王吹筒仔 藕片炒莲子 雀巢杂菜丁 肉末炒豆嘴 泡椒炒大肠 爆炒牛柳 葱爆羊头肉 板栗烧鸡翅 葱香果仁飞龙 碧绿鸡软骨 泡椒鸭舌 木耳炒蛋 辣味香蛋 鱼露炒什菇 烧虎皮豆腐 白辣椒炒鱼子 酱爆墨鱼仔 三色鳝丝 炒蔬菜的若干个小窍门 麻婆豆腐蟹 乡味湘笋 干煸四季豆 西红柿炒茭白 干豆角焖腊肉 干笋炒肉 豆香炒肉皮 巴国肥肠丝 开胃双椒牛腩 芝麻饼炒羊肉 爆炒羊肚丝 咸鱼鸡粒芥蓝 乡村炒鸡 爆炒鸭丝 小炒鸭肠 鱼香鹌鹑蛋 鸡汁百灵菇 徽式双冬 沙姜葱爆八爪鱼 京式煎炒鲍鱼仔 油爆虾 葱姜炒蟹 清炒玉米笋 香辣贡菜 酸菜炒粉条 大葱爆木耳 蒜蓉四棱豆 辣味干豆角 粟米炒猪心 蒜薹熏干腊肉 牙签牛肉 西湖鸳鸯牛肉 双椒炒羊肉末 尖椒爆羊杂 五彩鸡丝 鲜果炒鸡丁 小炒鸭掌 清炒鹅肠 鸽蛋扒海参 乌椒野山菌 蚕豆冬菜炒鱼干 椒香鲜鳝 金瓜虾仁 香港仔爆鲜贝 炒不烂子 胡萝卜烩木耳 雪里蕻炒蚕豆 南瓜炒百合 胡萝卜炒豆芽 酸豆角肉末 咸肉炒马蹄 红椒炒猪肺 蜜瓜炒牛肉 香菇煨蹄筋 葱爆羊肉 陈皮干椒兔肉 酸豆角炒鸡杂 银杏炒鸡丁 泰式炒鹅肉 蛋白炒苦瓜皮 牛肝菌扒菜心 爆炒鲜山菌 辣炒鱿鱼 锅巴鳝鱼 花菜炒虾仁 炒纽西兰青口 土豆炒雪菜 胡萝卜炒茭白 咸菜炒尖椒 白果炒南瓜 香炒西芹百合 香酥出缸肉 黄花菜炒瘦肉 小炒顺风耳 香笋牛肉丝 香辣牛肚 辣炒羊肉 新疆大盘鸡 辣子鸡 芹香鸭脯 尖椒豆豉炒蛋 草菇圣女果 韭菜炒豆腐 芹菜炒鳝鱼 核桃仁炒虾球 食用豆类的注意事项和保健功效 荠菜炒冬笋 香辣藕条 芥蓝炒核桃仁 炆炒包菜 小炒辣炒脆骨 西兰花炒肚 炒牛干巴 双椒炒羊肉 小炒鸡翅 双菇滑鸡柳 葱爆鸭舌 臊子蛋 鲍汁草菇 红椒黄豆 鱼皮菜心 苦瓜炒鲜鱿 爆珊瑚虾球 泡椒牛蛙 第二部分 鱼香笋丝 西芹炒胡萝卜 白果烩三珍 糖醋包菜 金牌小炒肉 尖椒烧猪尾 香炒大肠 铁板牛肠 蒜苗炒羊肉 碧螺春鸡柳 泡椒三黄鸡 核桃鸭胗球 苦瓜炒蛋 茶树菇烧肉 西芹炒豆腐干 黑椒墨鱼片 茶树菇炒鳝丝 避风塘辣椒炒蟹 怎样炒蔬菜营养损失少 酸菜炒脆笋 甜蜜四宝 清炒益母草 风味茄丁 炒五彩丝 洋葱炒猪肝 芹菜牛肉 小炒牛肉丸 雁北小羊肉 奇妙鸡脆骨 辣子鸡腰 火爆鸭杂 辣椒粉炒蛋 芹菜炒金针菇 白辣椒炒腊鱼 墨鱼炒鸡片 蒜子葱油生爆肉蟹 酱汁蛭子 丝瓜滑子菇 西兰花炒面筋 芥菜青豆 冬笋腊肉 干豇豆回锅肉 泡椒脆腰条 香茅牛仔粒 老干妈羊腰 川东风味鸡 果酪鸡翅 老干妈炒鸭肠 蛋白炒玉米 荷兰豆炒金针菇

[7天学会家常炒菜（金版）_下载链接1](#)

书评

[7天学会家常炒菜（金版）_下载链接1](#)