

<<天啊.做饭可以这样快>>

图书基本信息

书名：<<天啊.做饭可以这样快>>

13位ISBN编号：9787512704732

10位ISBN编号：7512704739

出版时间：2013-1

出版时间：兜兜安 中国妇女出版社 (2013-01出版)

作者：兜兜安

页数：170

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：<http://www.tushu007.com>

<<天啊.做饭可以这样快>>

内容概要

10分钟的套餐组合，照顾到的是极为忙碌的人，更多地利用了成品和半成品的食材，在快捷简便的前提下，让你即使在忙碌的工作日也不会因为忙碌而忽略了健康和身体！

20分钟的套餐组合，基本可以满足两“个”胃的需要了。

如果时间稍微宽裕，可以利用更多的新鲜食材，让菜品更为丰富，也能为身体提供更多营养！

30分钟的套餐组合，可以照顾到更多的人，这一部分加入了更多需要时间来烹饪的肉类，搭配以更为丰富的蔬菜，主食方面也花了更多的心思，是让你能够感受到更多用心和爱意的美食！

<<天啊.做饭可以这样快>>

作者简介

兜兜安，80后，北方人，双鱼座，新浪美食微博达人，下厨房网站认证厨师，轻微完美主义者。2007年，她还是一“枚”一无所知的厨房菜鸟，却在跌跌撞撞下厨的过程中逐渐喜爱食物魔法，相信食材的魔力，着迷于各种食材不同搭配和制作所带来的每一次惊喜。最大的愿望是让身边每一个人除了能享受到健康的美食，更能被美食所带来的美好瞬间温暖。而对一个美食制造者来说，最大的满足，就是看到所爱的人，在吃光自己制作的食物后，露出满足的笑容。借用下厨房网站的一句话“唯有爱与美食，不能辜负”。

<<天啊.做饭可以这样快>>

书籍目录

第一章轻松搞定早中晚餐的001 10分钟烹饪法 一、便捷早餐就要这么吃 香煎玉米饼+养生五谷豆浆002 法棍热狗+香蕉燕麦牛奶004 金枪鱼三明治+蜜豆酸奶006 黑米花生粥+私房煎饺008 全麦酸奶司康+奶香麦片粥010 二、便捷午餐就要这么吃 荷兰豆培根炒饭+玉米鱼丸汤012 辣白菜拌饭+西柚蜂蜜茶015 私房牛肉面+炆拌豆芽018 虎皮尖椒+榄菜肉沫拌面021 菠萝炒饭+草莓奶昔024 私房小炒馒头块+冬瓜紫菜汤026 三、便捷晚餐就要这么吃 蚝油生菜+茭白毛豆炒腊肉+葱花烫面饼028 二米饭+腐乳空心菜+椒丝鸡肉031 胡萝卜米饭+老干妈肉沫青椒圈+蔬菜杂丁炒034 香菇木耳炒番瓜+干锅娃娃菜+腊味蛋羹038 第二章营养丰富不单调的049 早中99餐20分钟烹饪法 一、营养早餐就要这么吃 枫糖香蕉麦芬+红豆沙小圆子050 香蕉煎饼+南瓜米浆052 迷你吐司比萨+水果早餐红茶054 番茄鸡蛋卷+薏米炖白粥056 港式黄金西多士+鸳鸯奶茶058 二、营养午餐就要这么吃 果香咖喱鸡肉饭+奶汤娃娃菜060 酸豆角肉丝炒饭+芒果奶冻063 冬笋腊味饭+果酱山药泥066 苜蓿蒸面+私房拌牛肉069 培根吐司沙拉+椒盐酥虾072 金枪鱼意粉+焦糖香橙盅075 三、营养晚餐就要这么吃 酱烤火腿肉丸+风味茄子+口蘑蟹棒青菜078 芝麻笋干烧香菇+私房土豆蒸甜肠+烟笋炒饭082 豆豉双椒皮蛋+梅酒蚝香翅+焗咖喱时蔬086 鸡汁萝卜片+葱爆牛肉+辣白菜五花肉090 芦笋鸡肉+榛蘑酱茭白+醋烹藕片094 咸烹黄金虾+牛油果彩椒沙拉+萝卜丝鲫鱼汤098 第三章见证实力的早中晚餐101 30分钟烹饪法 一、金牌早餐就要这么吃 火腿蔬菜卷+胡椒土豆块+盆栽奶茶102 南瓜麦仁棒楂粥+香醋蚕豆沙拉+腐乳香烤馒头片105 秘制卤蛋+奶香烤玉米+番茄疙瘩汤108 酸甜酱萝卜+美极葱油拌面+板栗小爽汇111 咸蛋火腿粥+金枪鱼牛油果沙拉+蜜烤苹果片们4 二、金牌午餐就要这么吃 宫保豆腐+酸菜萝肥巴牛煲+南瓜米饭们7 蒜肠肉酱意粉+蒜香三文鱼佐红酒汁120 私房鸡肉抓饭+香麻豇豆+双菇冬瓜汤123 奶香南焗饭+绿色时蔬沙拉+紫薯酸奶球126 秘制炸酱面+家常豆角炒肉丝+清凉水果饮129 豌豆米饭+鲜冬笋+培根番茄卷132 三、金牌晚餐就要这么吃 茄汁玉米翅+芝香剁椒藕+鱼香鸡蛋135 开屏武昌鱼+姜汁菜心+媚烤番茄盅139 蒜蓉西蓝花+红烧三文鱼+小番茄鸡腿汤143 椒丝油豆结+蒜蓉粉丝蒸苦瓜+牛肉粉丝汤147 咖喱粉丝虾+韭菜苔炒蛋+杂豆甜汤151 柠香黄瓜+豉香排骨煲仔饭+酸虾汤155 附录教你轻松搞定食材的私家秘方159 一、挑选、制作蔬果类食材的方法160 1.瓜果类蔬菜的挑选和制作160 2.叶茎类蔬菜的挑选和制作161 3.根茎、块茎类蔬菜的挑选和制作162 4.花菜类蔬菜的挑选和制作162 二、挑选、制作禽肉类食材的方法163 1.鸡肉的挑选和制作163 2.鸭肉的挑选和制作165 3.猪肉的挑选和制作166 4.牛、羊肉的挑选和制作167 三、挑选、制作禽肉类食材的方法163 1.贝类水产的挑选和制作168 2.虾类水产的挑选和制作168 3.鱼类水产的挑选和制作169 4.蟹类水产的挑选和制作170

<<天啊.做饭可以这样快>>

章节摘录

版权页：插图：1.将小葱切葱花。

2.将面粉倒入较大容量的容器，分次加入开水，同时用筷子将面粉和开水混合起来，搅拌成面团。

3.最后揉成柔软的面团。

4.将面团5等分，取出一份整形，用擀面杖擀开，面皮表面撒葱花。

5.锅内刷一层油。

6.将面饼放入锅中，中火加热。

7.面饼烙好以后翻面加热，双面烙好后即可。

做蚝油生菜时，蚝油在关火后加入，利用余温翻拌均匀即可。

由于腊肉本身有较多油脂，所以基本不需要放油，另外腊肉比较咸，所以为了健康考虑并没有在茭白中再加盐。

烫面饼一定要用烧开的水和面，所以需要借助筷子将面粉和水混合均匀。

使用开水和面的水量要远远小于使用凉水揉面，所以加水一定要分次加，每次只加一点儿即可。

烫面饼可以在周末或者空闲的时候制作，平日当做早餐也是不错的选择。

吃的时候，只要用干锅重新加热稍微烙制即可，味道和口感都和刚做出来的差不多。

如果希望葱花烫面饼有味道，在和面的时候可加入适量盐，但是不加盐的面饼有面粉原本的麦香和葱花的原香，也很不错。

二米饭 食材：六米1/2碗，小米2六勺，香肠适量。

1.将香肠切片。

洗净大米和小米。

2.将大米、小米放入电饭锅，待到水分基本收干，放入香肠，盖上锅盖继续将米饭焖熟。

腐竹空心菜 食材：腐乳3块、空心菜150克、红椒1/2个、青椒1/2个、独头蒜1颗、姜丝适量。

1.将所有食材清洗干净。

青椒、红椒切丝。

2.将腐乳压碎。

独头蒜切成蒜蓉，与腐乳拌合在一起。

3.锅内油热后下空心菜炒软，炒出水分后捞出。

4.重新倒入少量油，下姜丝炒香。

5.倒入蒜蓉腐乳汁，加入少量水，将黏稠的腐乳汁略微化开。

6.将切好的红椒丝、青椒丝与炒好的空心菜一同下锅，与腐乳汁炒匀盛盘即可。

<<天啊.做饭可以这样快>>

编辑推荐

《天啊,做饭可以这样快》编辑推荐：10分钟的便捷早中晚套餐、20分钟的营养早中晚套餐以及见证实力的30分钟早中晚套餐，让你从此不再为吃饭发愁！

51套精心设计的早中晚餐，125道无敌美味的菜品，10/20/30分钟快速烹饪过程，让你得到充裕的时间、健康的身体、美好的心情！

买菜不再麻烦，处理食材不再费事，做饭不再费时！

<<天啊.做饭可以这样快>>

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:<http://www.tushu007.com>