

<<心爱的中餐>>

图书基本信息

书名：<<心爱的中餐>>

13位ISBN编号：9787531729518

10位ISBN编号：7531729512

出版时间：2012-11

出版时间：北方文艺出版社

作者：大蕃茄传媒机构

页数：214

字数：150000

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>

## <<心爱的中餐>>

### 前言

生活是轻松而美好的，做菜也一样翻开这本书会发现，没有漂亮的图片和烦人的数字计量。是的，生活中规则太多，而我们将要告诉你的，是500个轻松愉快而且自由的过程，别去考虑那么多，生活没有标准，幸福只有自己才能体会，想做就做。

这本书的内容非常全面，涉及了生活的各个阶段，不管你是单身、恋爱、新婚、已婚，在将来很长一段时间里，你都会得到它的帮助。

我们还认为每一个菜里的东西其实你都可以换成你最方便找到的食材来做，甚至，炸也可以变成煮，没什么不可以。

还有，我们的文字就像聊天一样，很随意也很快乐，你可能没想到可以这样学会做菜。

你先看目录，找到最适合你的。

目录非常便于查找，然后你不用边看边做，也许你只看菜名，就可以做一道菜了；也许，你还需要看一下计量说明和示范操作，不过你很快就会熟练的。

要说还有什么，那就是不少菜来自身边的朋友或妈妈和去过的餐馆。

生活中的惊喜就是这样，往往来自平凡中的意外发现。

如果你身边有足够多的朋友和妈妈，你其实都可以不用买这本书，蹭饭就行了。

最后你做成什么，都没关系，怎么做菜都是高兴，怎么生活都是有理。

献给你，热爱生活的人们。

## <<心爱的中餐>>

### 内容概要

本书精选500道大家在日常生活中可以轻松“ 操练 ”的中餐食谱，蒸炒煎炸煮，烧腌拌烤卤，哪怕冰箱里只有几样打蔫的食材，在本书极具创意的指导下你也能变身巧手厨娘。早中晚餐，朋友聚会，家常便饭，吃肉食素，酸甜苦辣，不论你习惯多古怪口味多刁钻，只要你和我们一样热爱生活，这本书就对了你的胃。

总之，做菜是种表达。

吃不仅是味蕾体验，也是情感体验。

精致的食材，讲究的烹调，可以呈现陶醉味蕾的美食。

而唯有融入爱与情义，才会绽放愉悦身心的——珍贵味道。

来点情，调味——这就是我们的一招至鲜秘笈。

## <<心爱的中餐>>

### 作者简介

大蕃茄传媒机构成立于1998年，2003年起涉足图书出版行业，现有传媒机构、暗香摄影工作室、柔软时光摄影机构等部门。

现已出版上市图书50余本，涉及成功人士、企业文化、企业产品、旅游及生活等类别。

大蕃茄传媒机构是一家有想法也善于表达的公司，精于用图书的形式提炼核心气质、精准定位，用轻松诙谐的笔触传达，在不经意间让读者收获，看似很随意，其实独具匠心。

从选题策划到图文采编，从装帧设计到制版印刷，始终致力于“做读者喜欢的书”这一目标。

其创作的《丽江的柔软时光》成为国内驴友最喜爱的图书。

## <<心爱的中餐>>

### 书籍目录

- 导
- 读
- 使用说明
- 补充说明
- 名词解释
- 图标说明
- 菜谱
- 天天营养参考
- 食物代换表
- 贴士目录
- 菜谱目录
- 新手上路
- 不会做饭的请举手
- 早餐
- 14 用整个早上来搭配
- 17 没有时间
- 21 面包用处大
- 22 还是中式合胃口
- 25 有什么吃什么
- 中餐
- 30 不能少了肉
- 30 红肉
- 33 白肉
- 36 也算肉
- 39 来点蔬菜
- 39 拌拌吃
- 43 煮煮吃
- 48 炒来吃
- 54 谁说来不及吃海鲜
- 57 一碗饭
- 62 喝点果汁
- 64 小补一下
- 晚餐
- 68 清淡一点是对的
- 68 素炒
- 75 素汤
- 78 素蒸
- 81 沙拉
- 83 如果需要一点肉
- 83 串荤炒
- 87 串荤汤
- 92 放心吃海鲜
- 96 特别的晚上
- 96 简单又营养
- 102 吃鱼好

## &lt;&lt;心爱的中餐&gt;&gt;

- 105 就是要吃肉
- 下午茶
- 110 点心一点一点点心
- 112 喝点茶
- 113 清新清醒
- 115 只是点心媚外
- 117 喝花式啤酒，不用找理由
- 118 咖啡，只有咖啡
- 夜宵
- 120 小东西
- 120 甜的
- 121 咸的
- 123 不吃肉 只喝汤
- 127 养颜啰
- 129 饿了就喝粥
- 家宴
- 132 平日
- 132 海鲜
- 134 肉
- 138 鱼
- 142 蔬、果、素
- 145 节日
- 145 蒸
- 148 炒
- 152 炸
- 155 煮
- 161 甜食
- Party
- 166 为什么不疯狂
- 166 户外烧烤
- 170 除了肉
- 173 如果要正式一些
- 173 冷
- 175 热
- 179 甜品
- 184 一切只为了制造快乐
- 一菜多吃
- 186 鸡
- 191 鱼
- 194 番茄
- 195 豆腐
- 异国风情
- 200 墨西哥辣味
- 202 意大利面
- 204 法国小菜
- 206 瑞士火锅
- 207 日本寿司

<<心爱的中餐>>

208 伊朗手抓饭

210 越南虾

## <<心爱的中餐>>

### 章节摘录

- 1.500道美味菜谱。  
大中华家庭美食会推荐。
- 2.97位做菜老手验证，美食老饕亲口鉴定，一招至鲜秘笈。
- 3.没有烦人的数字计量，因为生活从不以克来计算。  
快乐的文字叙述，自由的做菜享受。
- 4.最新超级畅销菜谱。  
简洁实用的设计风格，一如你想要的生活。



## <<心爱的中餐>>

### 编辑推荐

《心爱的中餐》编辑推荐：500道美味菜谱。  
97位做菜老手验证，美食老饕亲口鉴定，一招至鲜秘笈。  
大中华家庭美食会推荐。  
没有烦人的数字计量，因为生活从不以克来计算。  
快乐的文字叙述，自由的做菜享受。  
最新超级畅销菜谱。  
简洁实用的设计风格，一如你想要的生活。  
由畅销书《丽江的柔软时光》策划机构大番茄传媒隆重推出。

<<心爱的中餐>>

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>