第一图书网, tushu007.com

<<懒女人的豪华胃>>

图书基本信息

书名：<<懒女人的豪华胃>>

13位ISBN编号：9787539936697

10位ISBN编号：753993669X

出版时间：2010年

出版时间：江苏文艺出版社

作者：孙琦

页数：242

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

<<懒女人的豪华胃>>

内容概要

活色生香片刻可得，人人都能当大厨天涯头条“ 懒女人的豪华胃 ”持续己年网络热议引发1500000人追帖、实践的极简家庭菜谱320道零基础懒人菜：西式早餐、营养便当、二人晚宴、滋补汤水、聚会大餐一学就会，轻松上手最有用的厨房快手法则、终身受用的烹调技巧，中西合璧的巧恩搭配。

作者简介

孙琦

<<懒女人的豪华胃>>

书籍目录

一点创意 让菜鸟变成大厨 懒人菜的烹饪理念 懒人菜烹饪心得厨事新观念 入厨有技巧 一、为什么总也做不出咸淡适口的味道？
放盐是最难的学问 几种调味料轻松搞定“咸淡关” 蚝油 番茄酱 橄榄菜／雪菜 黑椒酱 骨汤及袋装素食汤料 自制调味汁 咖喱块 二、我炒的菜为何口感差，甚至半生不熟？
消炒最佳，炖煮最易 几口好锅帮你轻松闯过“火候关” 窍门一：尽量简化烹饪手法 1.炒 2.煎 3.炖煮 4.炝拌 窍门二：几口好锅帮你轻松闯过“火候关” 1.炒东西的炒锅 2.煮东西的汤锅 3.煎东西的小平锅 4.焖烧炖煮的焖烧锅 5.煲汤的电紫砂锅好吃又健康的早餐 一.营养学家的早餐理念 二.我的早餐理念 1.把食物放在阳光下，看着它、吃掉它 2.把食物桌上必备两类零食：红枣、坚果 3.早晨的水果是金 4.煲汤加花样鸡蛋饼，该加入早餐的两类好东东 三、我的创意早餐 早餐花样鸡蛋饼 番茄培根土豆饼 家常葱花鸡蛋饼 黄瓜虾皮鸡蛋饼 胡萝卜蛋饼 五香豆腐丝蛋饼 洋葱鸡蛋豆渣饼 午餐便当的60个健康表情 小两口怎么吃得好而贵30分钟炮制健康晚餐 一个人的晚餐绝不含糊 树立贤惠形象的20道看家菜 靓女人的汤汤水水30道甜咸汤水让你越喝越美丽 附录

章节摘录

耗时：10分钟主料：香肠、胡萝卜、洋葱、青椒、小西红柿、番茄酱和黑胡椒粉。
做法：1.小香肠其中一端切十字刀。
然后过一下油，就变成兰花状啦！
嘿嘿，非常简单哦：2.热油，先放胡萝卜，后放洋葱。
再放青椒翻炒，加少许盐，糖；3.加入小香肠后，先放番茄酱炒匀。
再放小西红柿，小西红柿不用完全熟。
就可以关火出锅啦。
上面撒点黑胡椒粉，很提味的。
耗时：10分钟食材：鸭胸、核桃仁、小番茄、黑椒酱。
做法：1.超市买的鸭脯切片；2.小番茄切半。
桃仁是俺从四川带回来的山核桃仁；3.热油后先放鸭脯和姜丝炒香，然后放入小番茄，继续翻炒到表皮略皱。
放入桃仁和黑椒汁，翻炒后出锅。
……

媒体关注与评论

跟帖很久了，绝妙的照片、绝色的菜，香气呼之欲出，我好垂涎呀，忍不住挑了几道试试手，居然大获成功，老公吃得掌掴都不松口。
原来让菜鸟变大厨的是创意啊！　　——网友悠悠的Blue　　会做菜的女人才是真正的女人，孤身在异乡更需要这些温暖的食物善待自己，简单而不简陋的美食，一口小锅．几样小菜、半碗热汤，洗手弄汤羹之时寄居的屋檐下有了家的感觉。
　　——网友野蛮女友3　　昨天做了咖喱七彩蔬菜煲、泰式东阴功虾汤、椰汁杏芒西米露都很可口．方法也超简单，以前咸淡和火候总掌握不好，看帖后发现。
扬长避短巧用调味料．多用炖法就能解决。
花点心思，就算打扫冰箱也能做出营养餐。
　　——网友洛神冰茶

<<懒女人的豪华胃>>

编辑推荐

《懒女人的豪华胃》：味蕾的幸福读本，篮人的盛宴时光。
30道零基础懒人菜 30种中西合璧早餐 60种健康午餐便当 100道绝色生香的荤素菜 30道立等可取懒人饭 30道养生快手汤 30种女性滋补汤 71种做饭技巧 咸淡适口的2种诀窍 人人都会的最简烹调法 换个搭配菜式72变 不怕加热的便当菜肴 荤素皆宜的2人餐桌 最易上手的20道看家菜 汤羹的30种最佳搭配 好做好吃的懒人菜饭 菜肴保鲜自有高招

第一图书网, tushu007.com

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