

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《天啊.做饭可以这样快》

内容概要

《天啊,做饭可以这样快》内容简介：身处在节奏如此快速、压力如此大的今天，你可以选择随便吃点儿东西填饱肚子，也可以选择去餐厅胡吃海塞吃大餐……但是这些对你的胃只会是有害无益。你可以没有充裕的烹饪时间、没有丰富的烹饪经验，但就算你有千万个理由，也绝没有理由虐待自己的胃！如果你认同这个观点，请马上打开《天啊,做饭可以这样快》，在10、20、30分钟的早中晚餐制作中开始你既快速、又精致的美食之旅吧！健康生活、美味人生从这里开始！

《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 香菇木耳炒番茄+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+酸菜萝卜肥巴牛煲+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 豌豆米饭十三鲜冬笋+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.面饼面烙好以后翻面加热，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分钟的快速烹饪过程，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》

精彩短评

- 1、图文搭配，不错的教学
- 2、民以食为天，当今快节奏下的紧凑生活总会让人们有意无意识的忽略饮食健康。合理的搭配很重要，自己动手经济实惠干净卫生。这本书很适合80后的小年轻，小夫妻们。所以如何用最短的时间做出花样繁多的美食就是一门生活技巧和学问啦。本书就是用最简单的食材搭配出花样繁多的家庭食谱。且图文并茂，适合初学者 @兜兜安

《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:www.tushu111.com