

《懒人食谱》

图书基本信息

书名：《懒人食谱》

13位ISBN编号：9787806803219

10位ISBN编号：7806803211

出版时间：2005-08-01

出版社：太白文艺出版社

作者：郑迪蔚

页数：90

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

《懒人食谱》

内容概要

本书为简餐实用食谱。

广告词：好吃！省事！时间短！营养高！这就是白领饮食的追求！本书介绍的所有饭菜均在半小时内完成，无油烟污染，既有丰富营养价值和美容效果，又不浪费你的时间。本书图文并茂，必将成为家庭菜系的热门。

【目录】

主食区

- 咖喱鸡蛋面1
- 炸酱面2
- 泰式凉面3
- 番茄炒面4
- 双味拌饭5
- 双味炒饭6
- 韩式石锅饭7
- 汤水饺8
- 速配菜饭9
- 青豆虾仁饭10
- 老北京疙瘩汤11
- 意式通心粉12
- 金枪鱼三明治13
- 简单寿司14
- 炒年糕15
- 四季粥谱(春季)16
- 四季粥谱(夏季)18
- 四季粥谱(秋季)20
- 四季粥谱(冬季)22

素菜区

- 蔬菜沙拉24
- 双椒皮蛋25
- 懒人炒蛋26
- 清炒丝瓜27
- 特色炒蛋28
- 白灼蔬菜29
- 三丝拌金针30
- 蛋白炒鲜奶31
- 香烧茄子32
- 懒人茄子33
- 海米白菜34
- 松仁玉米饼35
- 又到香椿飘香时36
- 虾酱豆腐37
- 酥炸茄盒38
- 麻婆豆腐39
- 豆豉鲮鱼油麦菜40
- 三丝蒜苗41

芝麻炒芦笋42
金针汤43
超省事洋葱汤44
酸辣汤45

荤菜区

葱爆羊肉46
啤酒蔬菜肉47
糖醋排骨48
白菜羊肉49
香菇蒸肉50
虾三吃51
可乐鸡翅52
白切鸡53
干丝牛肉54
水煮牛肉55
芫爆鱿鱼卷56
咖喱鲜鱿鱼57
家常红烧带鱼58
清蒸鱼59
面糊炸鱼条60
香柠鱼片61
榨菜炒鸡丝62
老干妈煎肉63
湘味苦瓜炒肉64
改良鱼香肉丝65
辣汁泥肠66
大盘鸡67
麻辣鸡丁炒黄豆68
芙蓉鹌鹑蛋69
苹果鱼70
绿波蟹肉71

甜点区

俄式甜瓜72
马蹄露73
银耳羹74
绿豆羹75
家家乐布丁76
甜成花生77
琥珀桃仁78
电饭锅蛋糕79
南方风情"春卷"80
桂花酒酿小圆子81
酸奶冰淇淋82
黄油蜜糖玉米83

《懒人食谱》

书籍目录

主食区	咖哩鸡蛋面	炸酱面	泰式凉面	番茄炒面	双味拌饭	双味炒
饭	韩式石锅饭	汤水饺	速配菜饭	青豆虾仁饭	老北京疙瘩汤	
	意式通心粉	金枪鱼三明治	简单寿司	炒年糕	四季粥谱(春季)	
	四季粥谱(夏季)		四季粥谱(秋季)	四季粥谱(冬季)	素菜区	
蔬菜沙拉	双椒皮蛋	懒人炒蛋	清炒丝瓜	特色炒蛋	白灼蔬	
菜	三丝拌金针	蛋白炒鲜奶	香烧茄子	懒人茄子	海米白菜	
	松仁玉米饼	又到香椿飘香时	虾酱豆腐	酥炸茄盒	麻婆豆	
腐	豆豉鲑鱼油麦菜	三丝蒜苗	芝麻炒芦笋	金针汤	超省事洋	
葱汤	酸辣汤	荤菜区	葱爆羊肉	啤酒蔬菜肉	糖醋排骨	
白菜羊肉	香菇蒸肉	虾三吃	可乐鸡翅	白切鸡	干丝牛肉	
	水煮牛肉	芫爆鱿鱼卷	咖喱鲜鱿鱼	家常红烧带鱼	清蒸鱼	
	面糊炸鱼条	香柠鱼片	榨菜炒鸡丝	老干妈煎肉	湘味苦瓜炒肉	
	改良鱼香肉丝	辣汁泥肠	大盘鸡	麻辣鸡丁炒黄豆	芙蓉鹤	
鹌蛋	苹果鱼	绿菠蟹肉	甜点区	俄式甜瓜	马蹄露	银
耳羹	绿豆羹	家家乐布丁	甜成花生	琥珀桃仁	电饭锅蛋糕	
	南方风情“春卷”	桂花酒酿小圆子		酸奶冰淇淋	黄油蜜糖玉米	

章节摘录

书摘 炸酱面 原料：面条、猪肉丁、黄酱、甜面酱。 制作：1. 炒锅烧热，油烧至八成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、甜面酱、黄酒煸炒至猪肉熟，待肉与酱分离时，加白糖、清汤少许。 2. 面条熟后盛入大汤碗内，加炸酱即可。 炸酱面很简单!买老北京"六必居"干黄酱，还有甜面酱，比例是一比二调匀，把准备好的鲜猪肉丁放入炒锅中干煸，再加点黄酒(料酒)、姜末，然后放入调好的酱，可适量加点油和糖。熬时加点开水，不时地用勺子搅，以免粘锅。当香飘四逸让人有产生口水的感觉时表示OK!然后就更简单了，把手擀面煮好，配上黄瓜丝、香菜、生菜丝什么的，挖两大勺酱一拌!和口水一起吞进肚里，香!

泰式凉面 原料：面条(就用不带调料的方便面啦)、洋葱、西红柿、芹菜(可用其它香口的蔬菜替代)、青豌豆。 调料：柠檬汁(青柠为最好)、椰糖浆(普通糖浆也可以)、鱼露(酱油也可以)、新鲜碎辣椒(随个人喜好增减)。 制作：1. 将原料中的蔬菜洗净切碎，根据懒人准则，不需要切得很细很好看，只要自己能下咽就可以了。 2. 面条用清水煮开，软硬程度可根据个人的口味掌握。 3. 准备好一个干净的大碗，系上一条漂亮的围裙，抄起两把钢匙把架势摆好。 4. 先在碗里舀入2匙柠汁，2匙鱼露，1匙糖浆，随意加一点碎辣椒，倒入除西红柿以外的其它蔬菜和冷面，搅拌搅拌再搅拌。 5. 搅拌至基本均匀后加入西红柿，再搅拌两下。 6. 大功告成。 P2-3

《懒人食谱》

编辑推荐

好吃！省事！时间短！营养高！这就是白领饮食的追求！《懒人养生食谱》图文并茂，必将成为家庭菜系的热门。

《懒人食谱》

精彩短评

- 1、相比那本糖尿病食谱来说贵了一些
- 2、将难做的菜写的非常简单容易，不错不错
- 3、图文并茂，很实用的一本书
- 4、比较适合在外边求学的游子，带着方便，不会太厚太重，有七十多道菜谱，的确是属于懒人的生活。
- 5、还不错的不过到目前还没有试验过
- 6、书很小，虽然食谱不错，但是比较小，感觉有点物没有所值啦~~
- 7、写地很简单很随意，很多配料和调料都只写了“适量”，我要知道什么是“适量”，为什么还要来看你的书。
- 8、没事的时候看看
- 9、不怎么全面
- 10、挺实用的，喜欢
- 11、很多家常菜，还好还好，看上去蛮有食欲。只是不知道是我实在太懒了，还是确实做菜太麻烦，迄今还没照食谱做过一道菜.....
- 12、简单易做，很适合我

《懒人食谱》

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