

<<白领快手菜>>

图书基本信息

书名：<<白领快手菜>>

13位ISBN编号：9787802564602

10位ISBN编号：7802564603

出版时间：2013-7

出版时间：群言出版社

作者：食尚小米

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>

<<白领快手菜>>

内容概要

做饭其实是一件很有趣的事，经过厨房里的一番战斗，一堆食材或改头换面，或重新搭配，这是个奇妙的创作过程，一种化腐朽为神奇的成就感让你油然而生。

我是一个喜欢做饭甚于吃饭的人，当看到一些食材变成美食被人大快朵颐时，我就会感到无比幸福。希望简单实用的《白领快手菜》能让繁忙的工作者在闲暇之余开启对美食制作的热爱，让越来越多的人愿意走进厨房。

<<白领快手菜>>

作者简介

食尚小米，著名美食达人，曾任央视《咏乐汇》掌勺主厨、东方卫视《贝太厨房》顾问、旅游卫视《我爱每一天》嘉宾。

在时尚《好管家》、《健康之友》、《四川烹饪》等多家杂志报纸开设美食专栏，新浪点击量超8000万的美食博主。

无论在各档美食节目中，还是个人的博客交流平台上，食尚小米毫不保留地与大家分享着美食制作的真经，帮助吃货们养成了在家烹饪的健康生活习惯。

<<白领快手菜>>

书籍目录

20分钟系列：简单的快手浪漫菜干煸四季豆尖椒土豆丝麻辣炒贝肉豉椒牛柳粉丝蒜蓉蒸扇贝蚝油生菜煎嫩肩牛排蒜蓉开边虾蟹味菇芦笋北极虾口感超好的下饭菜菠菜炒平菇菠菜氽丸子干煸土豆丁虎皮尖椒兰花蚝汁素肉片木耳炒鸡蛋青瓜炒腊肠肉末炒三丁酥炸大虾肉片炒慈菇香芹炒熏干营养健康的快手菜辣炒鱿鱼芦笋鲜虾培根卷三文鱼芥蓝金针菇卷文蛤丝瓜西红柿烧茄子姜葱炒青蛤连菜带饭的快手饭菜肥牛饭疙瘩汤煎鸡饭牛肉炒乌冬面鸡腿咖喱饭腊肠炒饭蒸饺40分钟系列短时间也能出大菜炒烤羊肉杏仁糯米猪肉丸子芝麻豆瓣鲜鸡双椒鱼头番茄虾球酸辣北极虾麻辣砂锅螃蟹水煮肉片爆炒猪心牛蒡烧鸡块铁板黑椒牛肉粒营养健康快手一个也不能少馋嘴三文鱼豉香黄花鱼红烧鲈鱼奶油蘑菇汤泰酱烧带子素糖醋里脊小鸡炖蘑菇盐焗北极鲜虾看着麻烦其实超好做的主食扁豆焖面肉丝茄氽面骨汤拉面羊肉氽面家常版锅贴鸡蛋灌饼辣酱肉丁面韭菜猪肉馅包子生煎包西班牙海鲜饭炸酱面

<<白领快手菜>>

章节摘录

蟹味菇芦笋北极虾用料：蟹味菇、北极虾、芦笋、黑芝麻、盐、糖、蚝油、香葱、蒜末做法：1.芦笋去皮切段，蟹味菇洗净掰开，北极虾冰箱冷藏室下解冻。

2.开水中放油盐，焯熟芦笋捞出。

3.开水中放油盐，焯熟蟹味菇捞出。

4.锅中放油煸香葱蒜末，放入北极虾翻炒，加入蚝油蟹味菇、盐、糖调味，芦笋垫盘，将北极虾出锅装盘撒黑芝麻即可。

小米贴士：1.我用的是速冻的北极虾，解冻切不可心急，要提前拿出放在冷藏室内慢慢化开。

2.北极虾其实是一种十分好吃营养好加工的食材，可以在超市购买品质比较好的速冻北极虾放在冰箱里，随吃随做也比较方便，最简单的吃法就是直接用水白灼一下，蘸汁酱醋汁吃也非常好。

食材那些事：蟹味菇含有丰富维生素和17种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸的含量高于一般菇类，有助于青少年益智增高，还有抗癌、降低胆固醇的功效，能增强免疫力，促进抗体形成抗氧化成分，以延缓衰老、美容养颜。

北极虾的营养在前面介绍过了。

一般超市里买的北极虾分两种：一种是打捞上岸加工好后速冻的；一种是最近新兴的冰鲜的。

购买时要看清楚，无论哪种保鲜法，颜色一定要新鲜，虾体饱满。

<<白领快手菜>>

媒体关注与评论

现代生活，入厨不再只是为了果腹，更多的是体验一种生活情趣。

不过，让家人眼巴巴地等上几个钟头，美味才到口，也确实虐心。

跟小米学上几道快手菜吧，简单，火速，美味，齐活！

——文怡事业蒸蒸日上，家庭幸福美满，身材永葆青春，这样的男人还会做饭！

不用想，食尚小米的每道菜肯定好吃、快手、健康，堪称完美。

——胖星儿在我眼里，食尚小米是个会做懂吃的时尚好青年。

相信他的推荐就等于美味已经在你家的餐桌边上徘徊了。

还等什么？

赶紧开始自家的美食之旅吧！

——董克平在这个既讲效率又求品味的时代，爱生活、喜旅游、懂摄影、善烹饪的“食尚小米”推出这本美食秘籍，把自己的效率、品味与大家分享，是他心智的结晶，更是吃货们的口福。

——崔岱远

<<白领快手菜>>

编辑推荐

人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

都市生活压力大，职场白领生活节奏快，甚至连踏实吃饭的时间都挤不出来，更别提自己动手做了。但再快的节奏，也要善待自己，也要对自己和家人的健康负责。

《白领快手菜》给了我们一条省时省力做早餐、晚饭的捷径，可与家人共享，也可独自享用，去寻找做饭的兴趣和成就感，去享受生活的常态和本真。

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>