

<<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

出版时间：太白文艺出版社

作者：郑迪蔚

页数：83

字数：80000

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>

<<懒人食谱>>

内容概要

人懒，又不想对不起自己的胃，有什么办法做菜可以又省事又好吃？

下面的这些饭菜均在半小时内完成，原料简单、操作简单、技术水准要求低，无油烟污染，既有丰富营养价值和美容效果，又不浪费你的时间实在是懒人“厨师”的看家法宝。

好吃！

省事！

时间短！

营养高！

这就是白领饮食的追求！

本书介绍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。

<<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)	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	

<<懒人食谱>>

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。

当香飘四溢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>>

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>