

轻料理 . 懒人快手家常菜

轻料理 . 懒人快手家常菜书籍信息

书名：轻料理 . 懒人快手家常菜

I S B N : 9 7 8 7 5 1 8 4 2 6 5 0 8

作者：萨巴蒂娜 & n b s p ;

出版社：中国轻工业出版社

出版时间：2 0 1 9 - 1 0

页数：

价格：3 9 . 0 0

纸张：铜版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 烹饪 / 美食 & n b s p ; 家常菜谱 & n b s p ; 家常菜 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻料理 . 懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x

轻料理 . 懒人快手家常菜

轻料理 . 懒人快手家常菜寄语

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻料理 . 懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

轻料理·懒人快手家常菜

轻料理·懒人快手家常菜书籍简介

每天忙忙碌碌，回家疲惫不堪，订外卖成了解决饥饿的常态。你有多久没有好好享受一顿家常美味了？

我们精心为没有时间的忙人、不爱动脑的懒人和烹饪“小白”定制了这本食谱。选用简单又有营养的食材，轻松搭配出美味佳肴。每一步都有清晰的步骤图，即使不看字也能马上上手。贴心的烹饪要点让你迅速领会做菜精髓。无须太多时间，一道美味佳肴就能端上桌。

用时少一点，健康多一点，享受更加快捷、优质的美味生活。

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。

信息来源：轻料理·懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

轻料理·懒人快手家常菜

轻料理·懒人快手家常菜目录

素鸡拌芥菜

剁椒蒸丝瓜

油焖茭白

开洋凤尾

白灼通菜

金沙蚕豆瓣

桃仁拌萝卜苗

榄菜黄豆芽炒肉末

烧双冬

上汤苋菜

烤芦笋

腌渍樱桃萝卜

酿香菇

蒜蓉烤蘑菇

虾泥烤长茄

老干妈土豆片

葱香小土豆

酸辣藕带

海米炒冬瓜

鲜贝冬瓜球

五色山药

竹笋小炒

清炒豌豆尖

葱油芋艿

水芹炒香干

黑椒土豆泥

酱烧茄子

香椿苗拌豆腐干

菜烧狮子头

青椒塞肉

苦瓜酿肉

荷兰豆炒腊肠

黄花菜炒腊肉

玉米烧排骨

椒盐排骨

菠菜猪肝汤

青蒜回锅肉

慈姑烧肉

香煎培根土豆

菜花盐煎肉

肉末茄子

番茄丸子汤

青椒午餐肉

粉皮白肉

腌笃鲜

葱白肚丝

酱爆肝尖

红酒炖牛肉

罐焖牛肉

黑椒牛排

芦笋肉卷

日式炒肥牛

番茄牛腩

魔芋炒牛肉

红烧牛肉

寿喜锅

牛肉炖萝卜

蚝油芦笋牛肉粒

懒人烤牛排

番茄南瓜牛腩煲

五彩小炒牛肉

香辣牛肉豆腐

烤牛舌

香烤牛肉丸

铁板牛柳

孜然香辣烤羊腿肉

香辣烤鱼

五豆烧黄花鱼

腐竹菌菇焖鱼煲

焗三文鱼

意式香料龙利鱼

香辣鱼头火锅

五色炒鱼

香梨咕啫鱼

纸包鱼柳

番茄文蛤水煮鱼

清蒸鱼

咖喱鱼丸

麻香锡纸带鱼

烧汁巴沙鱼

糖醋脆皮鲈鱼

蒜香鱼排

紫苏苦瓜炒鱼片

藤椒鱼

银鱼干拌黄瓜片

章鱼炖萝卜

酸甜小炒鱼

咖喱秋刀鱼

豆花花斑鱼

蒸鱼糕

杂蔬炒虾仁

芹菜虾球

油焖大虾

虾仁烩豆腐

蒜蓉黄油烤大虾

奶酪焗扇贝

白葡萄酒煮贻贝

牡蛎烧豆腐

啤酒烹牡蛎

地中海式焗海鲜

西班牙海鲜饭

菠萝海鲜咖喱饭

韭菜炒蛤螺肉

清蒸大闸蟹

薄荷炒螺师

蒜香花甲

苏子叶鸡肉卷

香菇掌中宝

奥尔良鸡腿肉烤土豆

时蔬鸡肉饼

白菜煲鸡腿

时蔬鸡肉卷

咖喱胡萝卜土豆烧鸡

鸡肉丸子

豌豆泥焗鸡肉

香烤鸡块

黄瓜炖鸡胸

海蜇手撕鸡

圆白菜鸡肉卷

清香鸡肉串

香辣鸡翅

蒜香鸡排

迷迭香烤鸡翅

香草奶酪鸡排

烤春鸡

鸡肉焗意粉

茄丁煎蛋

鸡蛋拌菠菜

奶酪炒蛋

笋丁肉末焖蛋

苦瓜海米煎蛋

香拌马齿苋皮蛋

番茄培根厚蛋烧

红椒鸡蛋杯

牡蛎煎蛋

苦瓜炒蛋

鹌鹑蛋沙拉

砂锅蒸蛋

秋葵蛋炒饭

鸡蛋咖喱

番茄炖蛋

三文鱼泥乳蛋饼

黄瓜炒鸡蛋

胡萝卜炒鸡蛋

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻料理·懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

轻料理·懒人快手家常菜

轻料理·懒人快手家常菜作者简介

国内知名美食作者。前IT精英，历任《贝太厨房》图书主编，《美食堂》执行主编，美食杰App主编。曾出版了50多本畅销美食丛书，如《沙拉花园》《像女王一样吃早餐》等。美食工作室萨巴厨房向人传播她的美食理念，分享她的美食生活。

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。

信息来源：轻料理·懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

轻料理·懒人快手家常菜

轻料理·懒人快手家常菜摘录

油焖茭白

油焖为苏锡菜、本帮菜的一种烧法，特点是浓油赤酱，这里的油和酱指的是酱油，多加酱油少添水，火候到时它自美。用油焖法做的茭白水嫩生鲜，竹笋味足鲜香，还可以油焖蘑菇、萝卜、土豆、冬瓜等。

原料：

茭白 250 克，葱 2 根

调料：

油 2 汤匙，酱油 2 汤匙，白砂糖 1 茶匙，料酒 1 汤匙，盐 2 克

制作方法：

- 1、茭白剥去壳，斩去老根，切成滚刀块。
- 2、葱撕去外层老叶，洗净切成末，分开葱白、葱绿。
- 3、炒锅放油烧至八成热，下葱白爆香。
- 4、放茭白块煸炒至微微收缩，外表略焦黄。
- 5、放酱油、白砂糖、料酒、盐炒匀。
- 6、加少许水，加盖焖至汁水收干。
- 7、撒葱花翻匀即可。

烹饪要点：

- 1、此菜需焖至锅里只见油而不见水，油光锃亮、酱油香味扑鼻为佳。
- 2、如果吃口淡，不放盐也可以。

& n b s p ;

蒜香小米辣拌卤牛腱

在上班的日子，做菜的时间不够，可以借助于熟食。稍加变化，就能吃得健康。卤牛腱是不错的选择。牛肉本身高蛋白低脂肪，卤法香味浓郁，比红烧法还减去了油炒的步骤，加上拌入的蔬菜，更低脂和健康。

原料：

卤牛腱 1 0 0 克，香菜 5 0 克

调料：

蒜 2 瓣，生抽 1 茶匙，橄榄油 1 茶匙，醋 1 茶匙

白砂糖 1 / 2 茶匙，蒜香小米辣适量

制作方法：

- 1、卤牛腱切成极薄的片。
- 2、香菜择去老根黄叶，用纯净水洗净，切段。
- 3、蒜去皮，用压蒜器压成蒜蓉，加 1 汤匙水拌成蒜泥水。
- 4、蒜泥水里加生抽、醋、糖、橄榄油、蒜香小米辣拌匀成料汁。
- 5、和牛肉片拌匀。
- 6、再拌进香菜段，放进盘子里即可。

烹饪要点：

- 1、蒜香小米辣有特殊香辣味，用来拌菜，吃惯的菜会变成另一个新鲜味型。
- 2、如果不能吃辣，可少放或改用其他调味料。

& n b s p ;

西班牙海鲜饭

原料：

大米 2 0 0 克，鲜虾 8 个，青口贝 1 2 个，鱿鱼圈 1 0 0 克，洋葱 1 / 2 个，红椒 1 / 2 个，白葡萄酒 1 0 0 毫升，柠檬 1 / 2 个

调料：

藏红花 1 / 3 茶匙，盐 1 茶匙，橄榄油 2 汤匙，鸡精 1 茶匙，黑胡椒粉 1 / 2 茶匙，香葱粒少

- 1、鱿鱼圈解冻。鲜虾去虾线、虾须和头部尖刺。青口贝刷洗干净外壳，加盐浸泡，使其吐净泥沙。
- 2、洋葱、红椒切小粒。大蒜切碎。番茄去皮，切小粒。柠檬切成小块。大米淘洗干净后沥干。

- 3、中火加热平底锅，锅热后放入橄榄油，下蒜末和洋葱粒炒香。
- 4、下红椒粒和番茄粒翻炒均匀。放入大米，加藏红花、鸡精、盐和黑胡椒粉，炒匀。
- 5、将米饭大致摊平，均匀浇上白葡萄酒，转大火，烧到酒精挥发，闻不到酒气。
- 6、加入清水，水面超过米饭一点即可，水不能多。大火烧开后转中火，加锅盖焖 15 ~ 20 分钟。
- 7、汤汁大部分被米饭吸收后，放入海鲜，轻按压，使海鲜有小半没入米饭，撒上豌豆，盖锅盖继续焖 15 分钟。
- 8、打开锅盖，继续小火加热 3 分钟，蒸发掉部分水汽，关火。撒上 少许香葱粒，摆上柠檬块即可上桌。

营养指南：

藏红花为著名的珍贵中药材，主要药用部分为小小的柱头，有活血化瘀、凉血解毒、解郁安神的功效。其用于食品，主要作用是调味和上色。

烹饪要点：

传统的西班牙海鲜饭做好之后会有点硬，类似“夹生”的口感，锅一定不要多了。海鲜放进去后受热还会出水，这些水都要计算在内。如果一开始水放得太多，后饭会湿答答的。正宗的海鲜饭后上桌前撒的是新鲜欧芹碎，菜谱中替换成了更常见的香葱，主要起装饰作用，不加也可以。

& n b s p ;

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻料理·懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

轻料理 . 懒人快手家常菜

轻料理 . 懒人快手家常菜其它

编辑推荐

时鲜蔬菜、猪牛羊肉、河海鲜味、禽肉蛋香，这里有专为懒人、忙人和厨房“小白”度身定做的快手家常菜。

选用简单又有营养的食材和配料，轻松搭配出美味佳肴。

烹饪时间和难易度一目了然，做菜前就能心中有数。

每一步都有详细说明和清晰的步骤图，即使不看字也能轻松学会。

烹饪要点让你迅速领会做菜精髓。

营养指南保证懒人省时间不省健康。

书摘插图

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。

信息来源：轻料理 . 懒人快手家常菜 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[轻料理·懒人快手家常菜](#) [电子书网盘下载](#) 2024 [pdf](#) [mo](#)

[P轻料理·懒人快手家常菜](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E轻料理：懒人快手家常菜](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A轻料理：懒人快手家常菜](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M轻料理：懒人快手家常菜](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W轻料理：懒人快手家常菜](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T轻料理·懒人快手家常菜](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)