

<<5.10.15分钟美味上桌>>

图书基本信息

书名：<<5.10.15分钟美味上桌>>

13位ISBN编号：9787543650657

10位ISBN编号：7543650657

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：王振权，蒋仲轩 著

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>

## <<5.10.15分钟美味上桌>>

### 内容概要

幸福是什么味道？

如果在想吃饭的时候，马上能吃到最可口的菜肴，那真是再幸福不过的事了。

不一定是豪华的大餐，也不需要复杂的工序，只要简单的烹调，就能享受的美味，也许是最接近幸福的滋味。

为此，我们设计了100道轻松美味的菜肴，包括：（5分钟上菜 美味速成班：百变小菜）（10分钟上菜 轻松烹煮，一次就能吃饱的制作方案）（15分钟上菜 3个步骤就可完成的美味佳肴）（最省钱 花点心思，即可搭配出的美味营养汤品）我们希望这本书能让您轻松地走进厨房，哼着最爱的歌曲。

拿个鸡蛋、拿棵葱……在歌还没唱完时，一道小菜三经完成!将烹调融入生活中，本来就该如此简单自然。

不论是张罗全家人的午、晚餐，或是简单地为自己煮一餐，只要用心，您也能完成自己的美味菜肴。

<<5.10.15分钟美味上桌>>

书籍目录

轻松、快速美味上桌，就是这么简单.....Part1 5分钟！

美味速成班：百变小菜 姜汁番茄沙拉/和风洋葱丝 番茄起司沙拉/沙拉蟹肉 金银蛋拌芦笋/沙茶香丝醋紫卷心菜/香椿豆腐 核桃菠菜/凉拌五香 椒麻杏鲍菇/香卤柳松菇 白肉辣椒渍 泡菜猪肉卷，炸起司条 米皮鲜果卷/酪梨玉米片 蜜汁菱角/19式乳酪蜜汁烤南瓜 豆酥水波蛋 莎莎炸蛋，懒人下饭菜Part2 10分钟！

轻松烹煮，一次就能吃饱的制作方法 海鲜南洋炖饭 青椒焗烤饭 美乃滋炒饭，简易牛肉盖饭 茶碗蒸饭/懒人面 茄汁鲭鱼乌龙面 意大利炸酱面 丝瓜煎饼/创意大阪烧 荷香鳗鱼包/元气菜饭团 雪菜鱼松烧饼/担担风蘸面 山药面线，紫苏年糕炸饼 鲑鱼茶泡饭 塔香打抛肉炒饭 广式鱼片粥/生鱼片盖饭 泡菜猪肉冷面，麦片瘦肉粥 炒面面包 青蔬咖喱烩馒头 味噌长白葱/蛤蜊拌奶油胡椒Part3 15分钟！

3个步骤就可完成的美味佳肴 锅巴虾仁 啤酒虾 鱼香蕉 鲜奶炒海鲜 绿咖喱椰汁鸡肉 红咖喱烧鲜虾 孜然鸡肉串 怪味金钩 水果鸡肉卷 口袋魔芋 蔬菜蛋盒子 腐皮粉丝卷 麒麟豆腐 什锦菜 可乐烧仔排 老姜鸡丝 优酪鲑鱼条 蘑菇火腿鲈鱼卷 牛肉洋芋饼 南瓜嫩牛肉 金银蒜蒸虾托 三杯色拉笋 宫保时蔬 梅干菜肉饼/蒜味骰子牛 蜜汁油条/萝卜味噌猪肉锅 麻婆鲜鱼排Part 4最省钱！

花点心思，即可搭配出美味营养汤品 炒蛋番茄汤/双丝冬菜汤 鲜菇蔬菜汤/培根卷心菜汤 关东煮/日式土瓶蒸 酱瓜鸡汤/四神排骨莲藕汤 水梨鸡翅盅/甘味苦瓜汤 椰香海鲜锅/营养ABC汤 洋葱汤 鸡蛋豆腐羹 南瓜排骨汤/仙草鸡 三菇汤/蛋包汤 鸡肝豆腐堡汤/甘蔗牛肉清汤 鲜蚬锅/银芽白菜羹 肉骨茶汤/老姜鱼汤 附录1 优雅做菜，快速上菜Q&A附录2 调料索引

<<5.10.15分钟美味上桌>>

章节摘录

版权页：插图：什锦靠菜 原料：蒜头5瓣、姜1块、葱1根、卷心菜半棵、青江菜5株、干香菇3朵 调料：酱油1大匙、糖1大匙、酒1小匙 做法：1 蒜头拍碎，姜切滚刀块，葱拍散对切成长段，卷心菜从中一切为二，青江菜洗净，干香菇泡软。

2 起锅，爆香蒜头、姜、葱，放入卷心菜、青江菜、香菇，加入酱油与糖一起拌炒。

3 倒入酒，盖锅焖煮10分钟，以大火烧至汤汁收干即可。

“爆”是一种江浙菜系的烹调法，直接烹煮收汁至浓稠，呈现自然的芡汁状，食物吃起来很绵细。糖和酱油的比例为1：1，才不会太咸或太甜，此道菜吃起来才会咸甜相宜。

【您也可以这么做】不加酱油与糖，直接用高汤煮，煮至汁稍干，吃起来也照样清爽软烂。

老姜鸡丝 原料：老姜100克、辣椒1个、去骨鸡腿肉2只 调料：酒2大匙、酱油1大匙、酱油膏1大匙、糖1 / 2小匙、胡麻油2大匙 做法：1 姜切粗丝，辣椒去籽切丝，鸡腿肉切条状。

2 锅中放入麻油、姜丝，以小火慢慢炒出香味。

3 转大火，加酒，放入鸡腿肉、辣椒丝同炒，再加入其余调料炒匀后，盛起，即可食用。

用小火将姜的水分逼出，火太大容易焦，香味出不来。

胡麻油有补中益气的功效，和老姜同炒热后可祛寒保暖。

【您也可以这么做】此菜做法类似三杯鸡的制作方法，要做成三杯鸡，只要将鸡肉剁块，炒到表面金黄，放入炸过的蒜头和辣椒，加1杯水烧干，最后加入罗勒翻炒即成。

## <<5.10.15分钟美味上桌>>

### 编辑推荐

《5、10、15分钟,美味上桌(第3版)》能让您轻松地走进厨房,哼着最爱的歌曲,拿个鸡蛋、拿棵葱...在歌还没唱完时,一道小菜已经完成!

《5、10、15分钟,美味上桌(第3版)》将烹调融入生活中,本来就该如此简单自然,不论是张罗全家人的午、晚餐,或是简单地为自己煮一餐,只要用心,您也能完成自己的美味菜肴。

<<5.10.15分钟美味上桌>>

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>