

<<30分钟搞定丰盛晚餐>>

图书基本信息

书名：<<30分钟搞定丰盛晚餐>>

13位ISBN编号：9787122083517

10位ISBN编号：7122083519

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业

作者：高杰 编

页数：135

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>

## <<30分钟搞定丰盛晚餐>>

### 前言

30分钟做出可口晚餐，许多人听后可能会做出惊讶的表情，其实，这很简单，只要做好食材的处理、规划好烹调流程，做起晚餐来就能够又快又轻松，而且是用最家常的食材变着花样做！

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策，所以下班回家后尽量快些吃上晚餐更有益于我们的身体健康。

如果烹调晚餐花去的时间较长，晚餐吃完不久就要上床休息，不利于睡眠和胃肠道的健康。

并且有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

因此，我们编写了这本《30分钟搞定丰盛晚餐》，希望能帮助忙碌的上班族们在最短的时间内，轻松地烹调出可口的晚餐。

全书共分为“小两口营养晚餐”和“三口之家营养晚餐”两大部分，充分照顾到两口之家和三口之家对晚餐热量、功效和口味的要求，手把手教您在30分钟内做出可口又营养的晚餐。

最少15分钟，一般25分钟，一套可口的晚餐就能上桌了。

这里面可是有一定技巧的，不是光靠麻利的手脚就能办得到。

比如：头天晚上一定要清楚第二天晚上要做哪些菜并尽量把准备工作做好、用电饭锅蒸饭煮粥时一边做菜、做较费时炖煮的菜肴时可同时烹调一些省时的菜等。

每套晚餐还附有营养盘点和时间盘点，读者可参考营养功效和时间制作。

比如最近睡眠不好、皮肤变差，就可以选择安神养颜晚餐；今天工作有些累，就选择做一套制作时间比较短的，方便读者灵活且自由地搭配。

另外，书中收录的菜肴做法简单又美味可口，即使是初下厨者，也能让家人吃上可口的晚餐。

下班回到家，一边做晚餐一边等家人回来，让他们一进门就能闻到扑鼻的饭菜香，然后全家围坐在一起，边吃饭边聊天，让屋内的灯光萦绕着家的幸福滋味！

这样的幸福生活，相信是大多数人所向往的。

所以，从现在开始回家吃晚餐吧！

但愿本书会让您觉得为家人做晚餐是一种享受，更是八小时以外一种全新的放松方式！

## <<30分钟搞定丰盛晚餐>>

### 内容概要

《30分钟搞定丰盛晚餐》是专为可口晚餐轻松做的年轻上班族（小两口和三口之家）设计的家常菜谱，按一周七天精心设计您的营养晚餐搭配，分低热量、浪漫甜蜜、安神养颜和绿色素食四大类共56款晚餐套餐，每款套餐均包含食材清单、头天的准备工作、快手流程、营养盘点、时间盘点等内容，每个品种都有详细配料和做法，教您如何在30分钟内为家人准备好晚餐。

## <<30分钟搞定丰盛晚餐>>

### 作者简介

高杰，西式烹调师，精通西式烹调，中西式菜肴皆有所长。

现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨，曾先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表各类文章20余篇，多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。

《中国食品报》等多家媒体曾做专题报道。

## &lt;&lt;30分钟搞定丰盛晚餐&gt;&gt;

## 书籍目录

30分钟也能做出丰盛晚餐001 准备工作原来可以这样做002 怎样搭配出营养均衡的晚餐002 需要知道的快手妙招003 你可能不知道的“君子帮厨法”小两口营养晚餐低热量营养套餐Mon 周一晚餐009 红豆饭009 双椒鸡丝009 口蘑冬瓜汤Tue 周二晚餐011 葡萄干粥011 白灼虾011 香干炒芹菜Wed 周三晚餐013 榨菜肉丝面013 蒜香荷兰豆013 大白菜炒鸡蛋Thu 周四晚餐015 花卷015 糖醋紫甘蓝015 排骨炖豆角Fri 周五晚餐017 疙瘩汤017 老醋花生017 火腿炒韭菜薑周六周日的休息大餐周六019 葱油饼019 凉拌豇豆019 小白菜肉丸汤周日021 扁豆焖面021 蘸酱菜021 蒸蛋羹浪漫甜蜜套餐Mon 周一晚餐周025 奶酪菠菜意面025 煎火腿025 水煮芦笋Tue 周二晚餐027 咖喱鸡饭027 鱼丸瓜片汤30分钟也能做出丰盛晚餐！小两口营养晚餐027 酸奶水果沙拉Wed 周三晚餐029 蔬菜饭团029 猪肉辣白菜汤Thu 周四晚餐031 香酥煎饺031 海鲜沙拉031 口蘑鸡蛋汤Fri 周五晚餐033 泰式炒饭033 牛肉饼033 菜花香菜汤周六周日的休息大餐周六035 海绵蛋糕035 玉米沙拉035 泰式酸辣海鲜汤周日037 比萨037 英式水波蛋037 意大利蔬菜汤安神养颜套餐Mon 周一晚餐周041 荞麦红枣饭041 西芹百合041 小白菜猪肝汤Tue 周二晚餐043 桂圆莲子粥043 墨斗炒韭菜043 蒜泥菠菜Wed 周三晚餐045 炒饼045 素杂拌045 西湖牛肉羹Thu 周四晚餐047 金银饭047 香辣圆白菜047 百合鲫鱼汤Fri 周五晚餐049 大米芝麻粥049 木樨肉049 蚝油生菜周六周日的休息大餐周六051 桑葚粥051 牡蛎摊鸡蛋051 木瓜鸡丁周日053 玉米面发糕053 芹菜拌核桃仁053 花生炖猪蹄绿色素食套餐Mon 周一晚餐周057 枸杞粥057 咖喱豆干057 菠菜拌粉丝Tue 周二晚餐059 黑米饭059 蒜蓉蒸丝瓜059 豆腐脑Wed 周三晚餐061 麦片粥061 榨菜拌豆腐061 腐乳炒空心菜Thu 周四晚餐063 山药蒸饭063 青椒镶豆腐063 萝卜粉丝汤Fri 周五晚餐065 干拌麻酱面065 香辣豆腐065 黄瓜银耳汤周六周日的休息大餐周六067 小窝头067 卤煮腐皮067 菠菜土豆汤周日069 蔬菜饼069 西芹拌提子肉069 白菜冻豆腐汤三口之家营养晚餐低热量营养套餐Mon 周一晚餐周一075 胡萝卜粥075 奶汁娃娃菜075 肉末炒玉米075 凉拌菜花Tue 周二晚餐077 牛肉盖饭077 葱香土豆泥077 冬瓜虾皮汤Wed 周三晚餐079 蛤蜊粥079 猕猴桃炒肉丝079 盐水毛豆079 咖喱双花Thu 周四晚餐081 海带焖饭081 宫保鸡丁081 柠檬藕片081 木耳白菜汤Fri 周五晚餐083 松仁紫米粥083 煎带鱼三口之家营养晚餐083 蒜薑炒香肠083 海米拌菠菜周六周日的休息大餐周六085 奶香玉米饼085 番茄排骨汤085 蓑衣黄瓜085 芹菜烧豆腐周日087 双色花卷087 鸡蛋豆腐羹087 西芹榨菜丝087 美味肉串健脑益智套餐Mon 周一晚餐周091 咸鸭蛋黄炒南瓜091 蒜蓉黄瓜091 山药花生粥091 肉末扁豆Tue 周二晚餐093 栗子蒸饭093 金针菇烧肉丝093 菠菜拌蛋皮093 牡蛎萝卜丝汤Wed 周三晚餐095 怪味凉面095 蒜蓉茄子095 清蒸带鱼095 白菜鸡泥羹Thu 周四晚餐097 栗子红薯粥097 黑木耳炒黄花菜097 蒜蓉海带丝097 番茄烧豆腐Fri 周五晚餐099 腊肠焖饭099 韭菜炒虾仁099 花生酱鸡丝099 紫菜番茄蛋汤周六周日的休息大餐周六101 薄饼101 粉丝银芽101 韭菜炒肉丝101 海带拌土豆丝周日103 芝麻馒头103 盐水鹌鹑蛋103 鱼头豆腐汤103 豆豉油麦菜安神养颜套餐Mon 周一晚餐周107 银耳南瓜小米粥107 芹菜炒肉丝107 栗子扒白菜107 虾仁拌黄瓜Tue 周二晚餐109 家常炒年糕109 酸辣苦瓜片109 烤虾Wed 周三晚餐111 小米黄豆粥111 香菇油菜111 花生菠菜111 熘肉片Thu 周四晚餐113 豆浆蒸饭113 清蒸鳕鱼113 尖椒炒茄子113 鸡丝紫菜汤Fri 周五晚餐115 桂圆糯米粥115 干煸牛肉丝115 酱爆黄瓜丁115 凉拌藕片周六周日的休息大餐周六117 牛奶馒头117 番茄鱼117 豉香莴笋117 百合绿豆汤周日119 炸酱面119 糖拌两样119 鸡蛋银耳汤119 清炒豌豆苗绿色素食套餐Mon 周一晚餐周123 香芋饭123 油焖春笋123 凉拌空心菜123 豆芽蘑菇汤Tue 周二晚餐125 香菇粥125 蜜汁豆干125 清炒油麦菜125 凉拌双丝Wed 周三晚餐127 玉米饭团127 豆腐皮炒青豆127 珊瑚菜花127 小白菜粉丝汤Thu 周四晚餐129 高粱米粥129 油豆腐炒青菜129 腐乳汁茭白129 蒜末苋菜Fri 周五晚餐131 木耳红枣粥131 洋葱炒豆干131 粉丝蒸大白菜131 糖渍梨片周六周日的休息大餐周六133 阳春面133 泡椒四季豆133 芥蓝鸡腿菇周日135 花生馒头135 豆豉苦瓜135 蒜香青豆135 黄瓜金针菇汤

## <<30分钟搞定丰盛晚餐>>

### 章节摘录

插图：想用30分钟做出丰盛的晚餐，相当一部分诀窍蕴含在准备工作里，准备工作做得充分，就能大大节省晚餐的烹调时间，按照以下方式做好晚餐的准备工作，用30分钟做出丰盛的晚餐，根本就是小菜一碟。

- 1.蔬菜可以提前清洗干净，但一定要沥干水分，不然容易变质，另外洗净后不要切，烹调时现切比较好，不然会损失大量的营养。
- 2.猪肉、鸡肉、牛肉、海鲜等食品，可以提前清洗干净，切好或腌渍好，然后放入冰箱冷藏，能节省不少烹调时间，但要注意，这些肉类食物放入冰箱前最好罩上保鲜膜，以免混入冰箱中其他食材的味道，使其鲜味降低。
- 3.大葱、姜、蒜等也可以提前择洗干净，放入冰箱存放时也要沥干水分，并且也先不要切，不然会使其特有的香味降低。

<<30分钟搞定丰盛晚餐>>

编辑推荐

《30分钟搞定丰盛晚餐》：30分钟做顿丰盛的晚餐，你没有看错！  
一起动手试着做，丰盛晚餐其实很简单。

<<30分钟搞定丰盛晚餐>>

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>