

<<懒人食谱>>

图书基本信息

书名：<<懒人食谱>>

13位ISBN编号：9787503238581

10位ISBN编号：7503238585

出版时间：2010-1

出版时间：中国旅游

作者：高瑞珊

页数：80

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>>

前言

生活是项链，美食是珍珠早上，太阳公公还在打哈欠的时候，我们就已经早早爬出被窝，尽管睡眠惺忪，还是硬着头皮打开空空如也的冰箱，心中寻思着打发早餐的方法。

到了中午，虽然肚中早已敲响战鼓，但是我们仍旧能够想出至少5种方法来应付差事：小卖部的面包、街边小馆差强人意的饭菜、大碗方便面+香肠、营养极不均衡的快餐，甚至直接给肠胃来一出“空城计”。

到了月亮接班的时候，我们才拖着疲惫的身体回到家中，累得连今天是周几都不记得，只能找出几天前从饭馆带回来的剩菜来填补晚餐的空白……这是一塌糊涂的生活，我们能在身心俱疲的情况下想出如此多方法来打发一顿饭，实属不易。

其实，生活就好像一串项链，美食就是上面的一颗颗珍珠，只有美食才能将生活串联出美丽的光彩！与其绞尽脑汁想出那些敷衍自己的方法，倒不如动些小脑筋，用美食充实生活，让生活更加美丽。

面对空洞的冰箱和毫无人气的厨房，惜时如金的上班族们可以依据我们书中的“美食江湖宝典”制订详细的采购方案，为自己一周的美食恋歌谱写完美的前奏。

此外，也不必担心自己厨艺不精，因为这里都是最具亲和力的简约烹饪法。

如果你还怀疑菜是否足够美味，那么请先随意做一道来尝尝看；至于营养，我们已经替你想到了……

另外，我们的每道菜都有详细的制作说明，并且都经过了试做，绝对适合你这样的“懒人”。

无论你是第一次学，还是以后每一次烹饪，都可参照。

需要说明的是，做菜不同于化学实验，各家的火力大小、调料味道都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，还需要你自己经常摸索才能精益求精。

现在，我们不如来憧憬一下崭新的生活的懒人们：早餐俨然已经成了你爬出被窝的动力；中午，当别人还在昏头涨脑地间草草对付一餐，你已在众人羡慕的目光下开始享受午餐时光；到了晚上，片刻小忙碌后就能和家人一起享受一顿丰盛而美味的晚餐；美美睡上一觉，新的一天又将开始……无论是小家碧玉还是职场女强人，无论是默默无闻的小白领还是在事业上叱咤风云的成功人士，生活中都少不了美食 因为有了美食，生活这串项链才会更加美丽，更加光辉夺目！

主编：高瑞珊

<<懒人食谱>>

内容概要

工作忙碌一周的我们，应该由缤纷的美食来添上一抹美丽的色彩。也许身为上班族的你，没有那么多时间去采购，没有那么多时间来烹饪，没有那么多精力去为健康饮食操心——那么，这些就由我们来为你代劳吧！

薇薇小厨根据平衡膳食宝塔，为您量身定做的懒人营养美食套餐。

每周七天，每日三餐，每一餐都是一次健康美味之旅，这短短的享受时间，对上班族的健康至关重要。

选用人体最需要的食材，用省事、快捷的方式烹饪，全方位照顾身体的需要，呵护您的胃，让您在美味中释放压力，越吃越健康！

用一日三餐和甜品靓汤吃出美丽、吃出健康、吃出品位，是薇薇小厨的营养师们全力追求的心得。

<<懒人食谱>>

书籍目录

周一 最阳光的开始 罗曼蒂克的快乐诠释——无糖法式吐司&煎香蕉 水果也能当主角——香橙排骨
黑白素配一品鲜——双笋木耳 激情四溢的口味——香辣炒蟹 内外兼修的新主张——牛排蔬菜卷
周二 田园清新 美汤如画——百合枣梨汤 喷香的甜美质感——黄金玉米饼 绿野仙踪——凉拌西兰花
能不忆江南——青菜蟹黄肉丸 第一道想学的菜——西红柿炒鸡蛋周三 解压舒缓 有滋有味——
果脯八宝粥 收藏起老北京的味道——京酱肉丝 飘飘欲仙——清蒸生蚝 让舌尖被温婉的麻辣俘虏
——新式辣子鸡 美色当前，孰能沉默——五彩牛肉饭周四 好好疼爱自己 又一次浪漫约会——奶酪
南瓜汤 珠圆玉润——珍珠丸子 纤长的别样魅力——酱香芦笋 浓浓味，悉心补——黄豆猪蹄汤周
五 期待“黎明” 加油好味——牛肉乌冬面 湘味独到——酸豆角炒鸡胗 红玉勾人之迷情周末—
—油爆大虾 滑美至鲜——鱼香海鲜蛋羹 让你不得不“就饭”——梅菜扣肉周六 异国风情 百转千
回的好味——意大利面 串起来的新式美味——水果串串烧 每一口都饱满——奶香烤玉米 意大利
“馅饼”最本色的吃法——乳酪海鲜比萨周日 养精蓄锐 一碗总是不够——皮蛋瘦肉粥 醉人之意不
在酒——橙汁醪糟汤圆 温柔如丝般缠绕——蒜蓉粉丝蒸扇贝 有了它，晚餐才完美——冬瓜排骨玉
米汤 两边都是最爱——双色剁椒鱼头美食江湖宝典 攻无不克 美食健康之章 战无不胜 玩转烹饪
之章

<<懒人食谱>>

章节摘录

插图：

<<懒人食谱>>

编辑推荐

《懒人食谱:经典美食搭配,无敌配餐大法》关于薇薇小厨——掀起厨房革命,让生活更美好!

“薇薇小厨”工作室是国内最好的一家专门从事生活类平面媒体制作公司旗下的品牌(包括摄影、编辑、设计、印刷等),其团队成员中不仅包括国家烹饪协会会员,还有中餐、西餐烹饪专家,以及国际一流摄影师、美食造型师、国家注册专业高级营养师、注册品酒师等,他们曾经策划制作了国内最好的美食丛书。

现在,“薇薇小厨”工作室将以最精美的视觉效果,最贴心实用的菜谱,最温馨的厨房烹饪技巧,在这个注重品味与健康的时代里,引领新一波的美食浪潮。

<<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>