

<<电饭煲巧做懒人餐>>

图书基本信息

书名：<<电饭煲巧做懒人餐>>

13位ISBN编号：9787512705968

10位ISBN编号：7512705964

出版时间：2013-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：居然

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>

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 前言

序说起电饭煲，估计无人不知，无人不晓。

一直以来，很多人买电饭煲，只单纯地为了一个目的，“混”口饭吃！

电饭煲从最初的只有一个上下按键，发展到现在的各种新颖花式：有多功能的，电脑控制的，高压常温两用的。

不管是电饭煲，还是电压力锅，其实，都用非常直观的方式告诉我们，现在是电炊的新时代！

简单，快捷，省时省力无油烟。

所以，现在的电饭煲早已不是仅仅满足“混”口饭吃的需求了！

写这本书的灵感来自于我的三批舍友们。

第一批是念书时候的疯狂六人组。

那些夏天会刮台风的青春时光，我们躲在宿舍里，用“非法”的电饭煲做饭，炒菜，吃喝完毕就打牌、玩游戏、乱舞。

有时候电饭煲大集合，班里组织的活动竟然是集体在宿舍用电煲打火锅，忙得不亦乐乎。

那疯狂又远去的青春啊，电饭煲为我们枯燥乏味的学校生活增添了色、香、味，现在回味，依然各种美好……第二批舍友是毕业离校时候认识的一个小闺蜜。

我们俩是一见如故的网友，从广州的南北端出发，一起找了个小小的一室一厅，俩人睡同一张床，盖同一张被子，吃同一个电饭煲煮出来的简单饭菜。

虽然毕业了，我也失恋了，但电饭煲让我的单身生活过得有滋有味。

她听我倾诉，帮我在工作上出谋划策，陪我度过毕业离校那些烦躁不安的年月。

锦上添花我忘不了，雪中送炭我更是一辈子不会忘记！

如今她有了自己的家庭，也常常回广州看我，还像从前聊八卦、聊男人、聊工作，友谊和默契在彼此看不见的年月里不断加固！

朋友也许不能天天在一起，有时候擦肩而过再回首，就注定了一辈子！

第三批舍友是一个大学同班女同学。

她是个工作狂人，做饭，不是不行，是没时间，常常在厨房烧开一锅水，丢几块食材进去，接着又回到电脑前忙，饭点过了她还不知道自己已经饿了。

当我回到家，捏着鼻子问：“啥味道？”

她才大叫：“啊，我的菜……”然后冲向厨房，厨房已经冒黑烟，汤早已不知去向，菜也全焦了，锅哪……废了！

这种情况不是一次了，她说，你搞个电饭煲菜谱吧，这样下去，不知道要废多少锅！

好吧……这本书就是这样诞生的。

这本书精选了80道美食，有饭有菜，有汤有粥，有甜品有面食，有把食材丢进锅里后不用管的简单饭菜，也有需要花些心思才能完成的精美小食，有20分钟饭、菜、汤一锅出的绝招，也有耗时半天才得一口饭的滋味！

种种滋味，都有详细的图解，不用担心学不会！

一个电饭煲，并不只是煮饭的，其实，它有点像相机里面的傻瓜机，好好研究，花点心思，就会有得一电饭煲似得天下的感觉！

感谢爱我的家人和朋友：张永强、余桂平、张伟健、庞德站、刘德强、朱皓、李岚、叶薇、李素风、廖娟，你们的关爱是我前行的最大动力！

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 内容概要

《电饭煲巧做懒人餐》精选了80道用电饭煲烹制的美食，有饭有菜，有汤有粥，有甜品有面食，有把食材丢进锅里就不用管的简单饭菜，也有需要花心思力才能完成精美小食，有20分钟饭、菜、汤一锅出的绝招，也有耗时半天才得一口饭的滋味！种种滋味，都有详细的图解，不用担心学不会！

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 作者简介

张宝莲，国家高级公共营养师，网络ID“居然”，新浪网人气美食博主，网络美食达人，《婚姻与家庭》《香港周末》《饮食科学》等杂志营养美食专栏作者，美食图书《我家的第一次宴客菜》作者。在厨房的烟火气中长大，小小年纪便开始与柴米油盐打交道，喜欢舞动厨房里的锅碗瓢盆，更享受制作美食的曼妙过程！

坚信美食需要用心制造，不一定要按部就班，墨守成规，不一定要是科班大厨，但要专注、用心！带着温暖心情做出来的饭菜会跳跃出艺术的火花，快乐的正能量。

## &lt;&lt;电饭煲巧做懒人餐&gt;&gt;

## 书籍目录

一、喷香米饭一锅搞定 降脂茶香饭 / 002 杂粮饭 / 004 紫薯粗粮饭 / 006 养颜红豆饭 / 008 白切肉饭 / 010 杏鲍菇滑鸡饭 / 012 木耳肉片饭 / 014 缤纷素炒饭 / 016 火腿几何饭 / 018 咖喱海鲜饭 / 020 泡椒鱼头饭套餐 / 022 泡椒蒸鱼头+白米饭+盐水枸杞叶 鱼子蛋羹饭套餐 / 024 鱼子蒸蛋羹+白米饭+节瓜肉片汤 排骨饭套餐 / 026 豉汁蒸排骨+黑芝麻饭+番茄蛋花汤 腊肠饭套餐 / 028 腊肠丝瓜蒸饭+红枣枸杞银耳羹 香菇肉臊饭套餐 / 030 香菇肉臊+双米饭+冬瓜粉丝肉片蛋花汤 米饭·盛宴 / 032 二、省时省事美味粥 双米粥 / 034 炸花生瘦肉粥 / 036 五行养心粥 / 038 枸杞猪肝粥 / 040 红薯燕麦粥 / 042 莲子山药粥 / 044 窝蛋牛肉粥 / 046 丝瓜瘦肉粥 / 048 芡实薏米粥 / 050 南瓜瘦肉粥 / 052 排骨花生粥 / 054 红枣山药粥 / 056 鲜虾粥 / 058 八宝粥 / 060 黄芪鸡腿粥 / 062 粥·道 / 064 三、香浓营养方便靓汤 丝瓜蛋花汤 / 066 凉瓜海带排骨汤 / 068 粉葛扇骨汤 / 070 木瓜花生鸡爪汤 / 072 桂圆炖鸡腿 / 074 黑豆鹌鹑汤 / 076 双果鸡爪汤 / 078 剑花杏仁炖猪骨 / 080 鸭血粉丝汤 / 082 豆腐鲫鱼汤 / 084 丝瓜浸鱼丸 / 086 当归参枣鸡汤 / 088 节瓜猪骨汤 / 090 西洋菜排骨汤 / 092 冰花冬蓉羹 / 094 汤·滋味 / 096 四、快捷丰盛家常菜 番茄炒蛋 / 098 白灼虾 / 100 姜葱豉油鸡 / 102 豉蒜蒸南瓜 / 104 红烧鲳鱼 / 106 粉丝金银蒜丝瓜墩 / 108 三杯鸡 / 110 咸蛋黄蒸豆腐 / 112 煎酿尖椒 / 114 蚝油爽肉菇 / 116 土豆焖排骨 / 118 花枣耳蒸鸡 / 120 酱爆茄子 / 122 木耳小炒肉 / 124 回味鸡翅 / 126 美味佳肴 / 128 五、浓情蜜意香醇甜点 摩摩渣渣 / 130 心太软 / 132 南瓜豆沙糯米糍 / 134 江米(糯米)莲蓉卷 / 136 双色山药球 / 138 黑米丸子羹 / 140 雪耳杏仁牛奶炖木瓜 / 142 紫薯米饼 / 144 降火龟苓膏 / 146 甜·品 / 148 六、百变花样风味面食 鲜肉饺子 / 150 奶香刀切小馒头 / 152 五彩搓面 / 154 番茄螺旋面 / 156 黄豆猪蹄面 / 158 肉酱芝麻馄饨 / 160 什锦比萨 / 162 蛋网鲜蔬卷饼 / 164 酸辣阳春面 / 166 椰香薯蓉芋饼 / 168 水晶虾饺皇 / 170 面·性情 / 173

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 1.备好材料。

2银耳泡发，切或者撕成小块，放入大碗中，加入红枣、冰糖，倒入温开水。

3.米淘洗干净下锅，按照平时煮饭的步骤加入水，再放很少的盐，让米饭有点底味会更好吃。

4.上面放蒸屉，再在蒸屉上放装有红枣银耳羹的大碗，大碗盖上保鲜膜或者锡纸。

5.盖上盖子，按正剖故饭的“标准煮”，如果只有一个键，直接按下功能键即可。

6.在大约13分钟，打开盖子，煮饭的水已经基本没有，取出蒸屉，在米饭上放切块的丝瓜，丝瓜上面涂一层薄薄的油，撒一点点盐。

7.再铺入切片的腊肠。

8重新把蒸屉放入，打开大碗的保鲜膜，放入枸杞，继续铺上保鲜膜，然后盖盖子，继续煮8分钟即可（如果电饭煲跳键需要重新按下煮饭键），米饭装碗，饭、菜、汤一锅出，实在实惠！

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 媒体关注与评论

家常菜和酒楼菜各有特色，家居生活，在家请客，更适合具有人情味的家常菜，做好家常菜不容易，让我们跟着居然，走进居然的厨房，学习制作会令味蕾跳动的居家菜。

- - 国家高级烹调师，世界餐饮联合会会员，世界餐饮联合会国际评委朱皓居然，精致的南方女子，周身总是散发出一种温暖和煦的力量，也许这就是家的味道。

不管你去过多少个国家吃过多少美食，其实想想实际上还依旧是自家餐桌上的美食最贴心，居然用她的细心贴心，帮你打理你的餐桌，温暖你的胃。

——美食栏目策划人，旅游及美食节目主持人，美食专栏撰稿人食尚小米初见居然，犹如一朵夏日清新的荷花般恬静、雅致。

看她的博客，发现原来她是如此精致的一个女孩，她总能化腐朽为神奇，把一些简单的食材搭配出让你惊艳的味道。

——美食作家，美食节目嘉宾主持，美食杂志专栏撰稿人月亮晶晶

## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 编辑推荐

《电饭煲巧做懒人餐》编辑推荐：一个电饭煲，玩转80款人气美食，省时省力，省事省心！

有把食材丢进锅就可以坐等美味出锅的窍门，也有20分钟饭、菜、汤一锅出的绝招。种种滋味，都有详细图解，不用担心学不会！

电饭煲是为米饭而生，不同滋味的米饭都可以轻松搞定。

电饭煲蒸菜最方便，最健康；煮菜最简单，最快捷；焖菜最入味，最下饭；炒菜最有油色，卖相绝佳。

掌握面食的性情，熟悉面的脾气性格，用电饭煲做面食也可以手到擒来。

新鲜快手汤，清香蒸汤，隔水炖汤……电饭煲亦可以轻松胜任。



## <<电饭煲巧做懒人餐>>

### 名人推荐

家常菜和酒楼菜各有特色，家居生活，在家请客，更适合具有人情味的家常菜，做好家常菜不容易，让我们跟着居然，走进居然的厨房，学习制作会令味蕾跳动的居家菜。

——国家高级烹调师，世界餐饮联合会会员，世界餐饮联合会国际评委 朱皓居然，精致的南方女子，周身总是散发出一种温暖和煦的力量，也许这就是家的味道。

不管你去过多少个国家吃过多少美食，其实想想实际上还依旧是自家餐桌上的美食最贴心，居然用她的细心贴心，帮你打理你的餐桌，温暖你的胃。

——美食栏目策划人，旅游及美食节目主持人，美食专栏撰稿人 食尚小米初见居然，犹如一朵夏日清新的荷花般恬静、雅致。

看她的博客，发现原来她是如此精致的一个女孩，她总能化腐朽为神奇，把一些简单的食材搭配出让你惊艳的味道。

——美食作家，美食节目嘉宾主持，美食杂志专栏撰稿人 月亮晶晶

<<电饭煲巧做懒人餐>>

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>