

<<懒人美食妙方>>

图书基本信息

书名：<<懒人美食妙方>>

13位ISBN编号：9787539036052

10位ISBN编号：7539036052

出版时间：2010-2

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨文忠，邳艳春 编著

页数：220

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>

## <<懒人美食妙方>>

### 内容概要

本书就是将懒方法传授给你，教你如何轻松选择食材，如何通过煎、蒸、煮、炖等烹饪手艺，如何吃得简单又健康，让你从买菜、洗菜、择菜、切菜、煎、蒸、煮、炖的痛苦中解放出来，是一本实用的偷懒美食宝典！

<<懒人美食妙方>>

书籍目录

懒人吃懒饭第一章 就地取材做美食 1. 黄瓜 2. 番茄 3. 白萝卜 4. 冬瓜 5. 南瓜 6. 豆芽 7. 青椒  
8. 土豆 9. 茄子 10. 苦瓜 11. 银耳 12. 平菇 13. 黑木耳 14. 豆腐 15. 鸡蛋第二章 懒人美食速成  
法 1. 煎 2. 蒸 3. 煮 4. 炖 5. 炒 6. 烩 7. 煲 8. 糖醋 9. 凉拌 10. 干煸第三章 懒人养生美味 1.  
安神养颜粥汤 2. 补肾壮阳粥汤 3. 养肝护肝粥汤 4. 润肺清热粥汤 5. 益气养血粥汤 6. 养肤护肤粥  
汤 7. 瘦身降脂粥汤 8. 滋阴润燥粥汤

<<懒人美食妙方>>

章节摘录

插图：二、炒南瓜推荐理由：烹饪简单，营养丰富。

推荐指数： 准备时间：2分钟烹饪时间：6分钟【懒人食li才】南瓜500克，小葱四五棵，盐适量。

【懒人做法】Step1：将南瓜去皮、瓤，洗净切片，小葱切段。

Step2：锅中放油烧至六成热，下南瓜片翻炒约2分钟。

Step3：加入刚好淹过南瓜片的水，加盖用中火烧约4分钟。

Step4：放入葱段、盐翻匀后加盖续烧至汤汁刚干，关火出锅即可。

三、素烧南瓜推荐理由：清淡鲜美。

推荐指数： 准备时间：3分钟烹饪时间：5分钟【懒人食材】花皮小南瓜1个，红甜椒少许，盐适量。

【懒人做法】Step1：南瓜洗净，去瓤及籽，切小块；红甜椒去蒂和籽后，洗净，切成与南瓜相仿的块。

Step2：锅置火上，倒入适量油烧热，加入南瓜翻炒至八成熟，放入红甜椒块、盐，炒熟即可。

四、浇汁南瓜推荐理由：味道鲜美，口感润滑。

<<懒人美食妙方>>

编辑推荐

《懒人美食妙方》：我懒，但我活得轻松，活得美丽，活得健康。  
一本实用的偷懒美食宝典！  
专门为懒人设计。

<<懒人美食妙方>>

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>