

<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

图书基本信息

书名：<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

13位ISBN编号：9787539947853

10位ISBN编号：7539947853

出版时间：2012-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：阿米

页数：132

字数：20000

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>

## <<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

### 内容概要

教你使用最容易处理的食材，最简单快速的做法，营养美味，5步搞定！

最快速做出一份有菜、有肉、有营养的美味便当，需要多长时间？

葱油鸡块 西芹虾仁拌香干 酱汁牛肉饼 冬瓜鸡丁  
蜜汁鸡腿饭 酱焖南瓜肉丁饭 黄瓜牛肉粒 烧鸭腿

……

本书显示，最快12分钟！

最慢29分钟！

平均18分钟！

书中每样食材在菜市场、任何一家超市都能买到。

所选主料只要用水一冲就干净，清洗极其容易。

配料超简单，大部分菜只用油、盐就能搞定。

不需要刀工、不考验厨艺。

厨具一点不复杂，普通炒锅就能做出绝佳美味。

每份便当平均只需18分钟，早上起床后准备也完全来得及！

任何一道菜，5步搞定。

香味四溢、菜色诱人、口水欲滴的便当，只用18分钟就搞定，5小步就完成！  
现在就做份好吃的便当，开始照顾自己吧！

<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

作者简介

阿米，5岁开始学做菜。  
80后美女大厨，全职家庭主妇，美食专栏作者。  
美女、贤妻、美女她妈。  
生于四川，现居上海。  
如果您想与阿米有更多交流，请关注她的美食博客“吃心望想” <http://food.chixinwangxiang.com>，或关注她的新浪微博  
@amie阿米。

<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

书籍目录

黄瓜牛肉粒  
胡萝卜金针丝  
蜜汁鸡腿饭  
三色脆丝  
青椒酿肉  
烧鲜茄  
香菇肉臊盖豆腐  
辣拌白萝卜丝  
胡萝卜炒肉丁  
柴鱼酱渍西兰花  
蜜汁牛柳卷黄瓜+煎虾  
蒜香烤茄子  
红烧带鱼  
豆豉苦瓜+白灼虾  
冬瓜鸡丁  
芝麻拌时蔬  
香菇蒸肉丸  
白灼金针菇+凉拌海带丝  
亲子炒配杂菜  
三文鱼炒豆腐+什锦炒饭  
烧肉丸  
芦笋炒蟹肉棒+盐水煮豌豆  
西芹虾仁  
豆皮包海苔肉松饭  
油豆腐烧牛腩  
煮红薯+豇豆焖饭  
红烧肉+水煮鲜虾  
香煎菌菇蔬菜+酱黄瓜  
咖喱牛肉  
清炒什锦蔬菜+四季豆丝  
鱼丸焖蟹腿肉+什锦蛋炒饭  
土豆奶油羹+辣茄子焖番茄  
酱牛肉片  
生煎鱿鱼+大拌菜  
自制吉野家牛肉饭  
糖拌番茄黄瓜片+香煎小蘑菇  
香酥小黄鱼+茄汁豌豆焖饭  
西芹虾仁拌香干  
酱汁牛肉饼  
辣酱拌花菜+腐竹粉丝拌虾皮  
烧鸭腿  
蔬菜卷+香油鸡丝  
陈皮炒牛肉  
小虾米拌葫芦瓜  
酱香牛肉盅+白灼虾仁

<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

烤蔬菜

酱焖南瓜肉丁饭

牛肉酱拌油麦菜

怪味肉酱

腰果西芹炒虾仁+盐水金针菇

清炒墨鱼仔

金枪鱼末拌蔬菜

茄汁猪扒

白油冬瓜+小鱼花生米

芝麻酱拌凉面+熏鱼

水煮甜玉米+高汤白玉丝

金枪鱼什锦色拉

紫菜包饭

葱油鸡块

蒜薹炒香干+蜂蜜红薯泥

附录：

神奇小道具，快速扮靓你的便当

极速烹饪小技巧，迅速提高你的厨艺

极速解决你的烹饪疑难Q&A

极速掌握常见菜的烹饪要点

<<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

章节摘录

版权页： 插图： 白灼金针菇 极速做法：1.锅中烧水，同时将蒜切碎，用油煎香。

.....3分钟 2.金针菇烫软，将煎好的蒜及油倒在金针菇上，并加豉油拌匀。

.....2分钟 3.撒上适量芝麻。

.....10秒 分两次浇油，出来的菜比较香，当然为了简单一次也行。

原料其实也可以根据实际情况调整。

但注意，凉拌菜不是特别下饭，所以建议与荤菜配在一起吃。

如果嫌临时调制作料麻烦，可以有空时多做些调味汁放在冰箱里保存，随用随取，很方便。

凉拌海带丝 极速做法：1.用烫过金针菇的开水来烫熟海带丝。

.....2分钟 2.蒜泥、辣椒粉、胡椒粉混合均匀，分两次浇上烧热的色拉油，搅拌均匀，做成调味汁。

.....2分钟 3.将调味汁和海带丝混在一起，放适量的白糖、生抽、醋、盐调味。

## <<18分钟做便当，有菜有肉有营养>>

### 编辑推荐

《18分钟做便当:有菜有肉有营养》教你使用最容易处理的食材，最简单快速的做法，营养美味，5步搞定！

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>