

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

图书基本信息

书名：<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

13位ISBN编号：9787539947860

10位ISBN编号：7539947861

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>

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

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！

最快速做出三菜一汤的丰盛晚餐，需要多长时间？

什锦焖肉丁 金针鸡丝 香油腰花煲 冬瓜脆排汤
糖醋藕片 肉末蒸蛋 蒜苗五花肉 酸菜鱼片汤

.....

本书显示，最快20分钟！

最慢38分钟！

平均30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。

每份晚餐平均只需30分钟，下班后准备也完全来得及！

任何一道菜，5步搞定。

香味四溢、丰盛诱人的三菜一汤，只用30分钟就搞定，5小步就完成！
现在就做份丰盛的晚餐，开始照顾自己吧！

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

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。

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

书籍目录

豉汁西兰花/辣煎香菇/什锦焖肉丁/香油腰花煲
柠香牛肉/葱香萝卜丝/瓜片白肉/奶油洋葱汤
豆香丸子/萝卜干炒鲜菇/清炒荷兰豆/冬瓜脆排汤
芹菜碎牛肉/芹叶炒蛋/咸肉娃娃菜/白玉余红汤
爽口小黄瓜/速烤鱿鱼/甜豌豆鸡肉丁/杂菜汤
泡椒蒸丝瓜/茄香肉泥/蒜香芋块/芡实莲子牛肉汤
豆丝牛肉/荷兰豆清炒虾仁/咸蛋煨苦瓜/萝卜干贝汤
虾干烩白菜/蜜汁酒酿蒸南瓜/银芽牛肉丝/玉米芙蓉羹
辣味萝卜丝/蒜苗五花肉/糖醋莲白/小葱百叶汤
荠菜肉丝炒年糕/杂菇西兰花/芝麻酱香拌豆皮/绿豆南瓜清凉汤
榨菜炒肉丝/腊味萝卜/蛤蜊蒸蛋/蛤蜊豆腐汤
芙蓉鲜虾/辣炒小鱼干/清炒洋葱丝/番茄牛肉清汤
香炒笋尖/韭菜炒香干/香菜肉末浇豆腐/花生红枣鸡爪汤
回锅鸡片/咖喱肉酱老豆腐/肉松拌豆苗/番茄虾皮汤
金针鸡丝/干烧牛肉/西芹百合/黄金红玉汤
椒香鸡脯/麻婆山药/蒜薹腊肠/奶汤娃娃菜
红椒酿肉/香干丁炒芹菜/糖醋藕片/果香脊肉汤
腊肉焖卷心菜/肉糜冻豆腐/酸萝卜牛肉丝/蜜枣枸杞红糖羹
卷心菜炒香菇/蘸水茄子/洋葱黑椒牛肉粒/酸菜鱼片汤
双椒蛋松/豉汁清蒸花菜/爆炒猪肝/百叶咸肉鸡腿煲
白饭鱼煎蛋/嫩炒牛肉条/芸豆酸辣鸡丝/番茄紫菜虾皮汤
番茄焖鸡翅/椒香鱿鱼片/凉拌海带丝/川贝百合雪梨汤
黑白双椒/葱烧鲫鱼/扁豆焖肉/枸杞萝卜丝汤
粉蒸萝卜丝/干贝丝炒蛋松/葱爆鸡翅/蜜枣清炖牛百叶
菠萝炒鸡米/荠菜年糕炒蛭子/甜辣萝卜干/香菇银芽虾汤
剁椒蒸香干/鲜蔬鸡胗/鲜藕炖肉/紫菜蛋花汤
红绿脆丝/萝卜丁炒虾仁/爆炒鳝段/猪肝菠菜汤
蒜苗炆藕条/油豆腐焖肉/蜜汁枸杞蒸山药/银鱼羹
绿红脆蔬炒虾仁/肉末蒸蛋/小炒蘑菇/荠菜豆腐羹
苦瓜番茄炒鸡蛋/豉汁蒸扇贝/陈皮烧排骨/黄瓜皮蛋汤

附录：

神奇小道具，极速搞定三菜一汤
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

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

章节摘录

版权页：插图：极速解决你的烹饪疑难Q&A 1.什么是色拉油？

色拉油就是加工过的食品油。

大豆油、菜籽油、葵花籽油都属于色拉油。

2.什么是淀粉？

什么是生粉？

它们与面粉有什么关系呢？

淀粉就是俗称的芡粉，它不溶于水，在和水调匀加热后，可变成胶状的溶液。

因此用于在烹调时让汤汁变浓，或者裹在食物外面锁住食物的汁水，增加烹调后的口感（比如炒肉丝时用淀粉腌过，做出来的肉就会更嫩）。

市面上的淀粉有木薯淀粉、绿豆淀粉、玉米淀粉、马铃薯淀粉等。

生粉也是淀粉的一种叫法，两者并没有什么区别。

淀粉（生粉）和面粉都是粉状，本质上并没有特别的关系，面粉是用小麦制成的，用来做面点或者裹在食物外面进行油炸。

3.什么食物能过夜？

什么食物不能过夜？

为什么呢？

一般来说，绿叶菜都尽量不要过夜，不仅会流失较多营养，而且经过加工后的蔬菜在放置时间过久后可能串味、口感变坏，热透以后立即封好放入冰箱存放会减少有害物质的生成。

至于荤菜，最好也一次吃完，要保存的话也一定要低温保存并在食用前完全加热。

4.什么时候要买老豆腐？

什么时候要买嫩豆腐？

老豆腐韧性大，不易碎；嫩豆腐口感嫩，但易碎，所以要成块红烧、煎成块炒时用老豆腐比较好，嫩豆腐用来煮汤或者压烂后和肉混在一起做丸子比较好。

5.放油的量怎么掌握？

可以边炒边放油吗？

万一油放少了，怎么办？

普通菜量的话，两锅铲油就足够了。

边炒边放油是可以的，但是不要放多，油太多对健康不利。

如果油放少了再放就行了，没关系。

6.什么时候用汤锅，什么时候用炒锅？

电磁炉的钢精锅都能用来做什么饭菜？

需要长时间煲汤的时候用汤锅，炒菜或者快速地做汤就用炒锅。

电磁炉的锅和一般锅没有太大差别，普通菜都可以做。

7.用蒸格蒸东西时，需要蒸多久呢？

食材需要放在盘子里或碗里吗？

蒸东西的时间需要根据所蒸食材来决定。

食材一般都要放在容器里，只有蒸馒头或者包子时是放在屉布或纱布上的。

8.调料的量掌握不好，怎么办？

最好的办法就是一点点加，不要一次加太多，可以边加边尝。

9.酱油有哪几种？

分别适合做什么菜呢？

酱油分为老抽与生抽，老抽味道较咸颜色较浓，一般用来炖、烧、上色用；生抽味道较淡，颜色较浅，一般用来凉拌。

但在食谱内有些菜并未给出明确类别，同学们可以根据自己的需要来选择酱油的种类。

10.油温与做菜有什么关系呢？

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

要根据食材的多少和大小以及熟嫩程度来决定油温。

如果炸肉排等难熟的食材，需要用热油，炸花生等容易糊掉的就用热锅冷油。

普通炒菜和“爆炒”一类的菜都是热锅热油，肉丝下锅时用热锅冷油，但如果是淀粉腌渍过的肉就需要用热锅热油。

总的来说，需要根据经验和实际情况决定，而本书若对油温有特别要求会有特别说明。

11.黑胡椒粉和白胡椒粉该怎么选用呢？

黑胡椒比白胡椒味道浓，不想影响食物原色或者不想太浓胡椒味的时候用白胡椒粉。

12.热菜、凉菜分别都可以用哪些油？

色拉油、橄榄油或者芝麻油用来做热菜和凉菜都可以，味道不同而已。

13.排骨通常分为哪些种？

怎么选择呢？

通常有助排、精排、小排之分：肋排就是猪肋骨，猪排骨；精排就是只取肋骨中间的那一段，只有一根细细的骨头，并去掉那些肥膘肉；小排就是肉多带软骨那一段排骨肉。

三种排骨都可以用来炒菜或炖汤，具体选择要看个人爱好啦。

<<30分钟做晚餐，三菜一汤吃得香>>

编辑推荐

《30分钟做晚餐:三菜一汤吃得香》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。

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>