

<<30分钟做营养晚餐>>

图书基本信息

书名：<<30分钟做营养晚餐>>

13位ISBN编号：9787540752125

10位ISBN编号：7540752122

出版时间：2011-8-1

出版时间：漓江出版社

作者：胖星儿

页数：197

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分钟做营养晚餐>>

### 内容概要

别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了？  
其实，30分钟做好晚餐一点都不难！

时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐：12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。

## <<30分钟做营养晚餐>>

### 作者简介

胖星儿，曾任北京某报社的首席记者、主任，婚后辞职在家相夫教子，以小钻太太和克拉妈的身份活跃于网络，展现出中国家庭主妇完美、玲珑的幸福状态，在都市女性中颇有影响力。

其博客曾获新浪首届博客大赛第一名，点击量突破1亿。

胖星儿同时涉足杂志专栏、电视嘉宾主持、亲子烹饪培训等，擅长烹饪、育儿、家庭社交等家政技能，并已出版《30几岁轻松做妈妈》、《相对美女私房菜之谈情说菜》、《相对美女私房菜之结婚一年间》、《家政女王的厨事心经》、《跟胖星儿学做菜》等多本家政生活图书。

## &lt;&lt;30分钟做营养晚餐&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 让我们回家吃饭

胖星儿私藏秘籍之一 万能调味汁的举一反三

蒜蓉甜辣汁 让味道更有层次

甜辣茄子 肉末芹菜 蒜薹炒蘑菇

韩酱汁 别有风情的调味汁

韩酱三丁 韩酱鱿鱼 韩酱土豆鸡块

鱼香汁 经典味道的调味汁

鱼香藕盒 鱼香三文鱼 鱼香肉丝

宫保汁 全世界都喜欢的中国味

宫保虾球 宫保鸡丁 宫保排骨

传统京酱 让人想起烤鸭的滋味

酱爆肉丁 京酱肉丝 京酱茄条

糖醋汁 老少皆爱的家常味道

糖醋鱼 无锡小排 糖醋紫甘蓝

简易照烧汁 日式风格的可口酱汁

照烧香菇豆腐 照烧鸡翅 照烧鳕鱼

中式黑椒酱 异国情调的好滋味

黑椒鸡腿 黑椒蘑菇汁猪大排 黑椒螃蟹

芝麻凉拌酱 夏日的万能凉拌酱汁

芝麻鸡丝拌粉皮 麻酱冷切鸡 麻酱凉面

豆豉蒸汁 让蒸菜也有滋有味

豉汁蒸小排 豉汁粉丝蒸扇贝 豆豉小炒肉

红酒汁 让人惊艳的别样味道

红酒汁炖牛腩 红酒汁烧鱼 红酒汁浇牛排

茄香酱 浓郁又清爽的酸甜滋味

茄汁牛肉 茄酱菜花 茄酱拌面

胖星儿私藏秘籍之二 百变基础快手菜

轻松“可乐”法 新手不败的厨艺入门

可乐麻辣带鱼 低热可乐蚝油鸡翅 可乐辣猪手

家常炖肉法 无肉不欢的基础之道

小鸡炖蘑菇 番茄炖牛腩 芋头烧肉

酥香煎炸法 酥脆背后的小窍门

椒盐小排 酥香炸鸡 酥炸鱼柳配豌豆

麻辣干锅法 轻松调出上瘾好滋味

干锅香辣虾 干锅鸡块 干锅杏鲍菇

爆炒蔬菜法 绿叶菜的万能烹调

辣炒菜心 上汤红苋菜 豆豉炒苦瓜

经典三丝法 营养方便的家常小炒

三丝青椒 三丝蒜苗 莴笋烩鸡丝

时蔬炆拌法 凉菜好吃的秘籍

炆拌土豆丝 炆拌肥牛 葱油瓜条

全营养煲汤法 简单又隆重的美味

虫草花猴鲨茶梗螺肉汤 萝卜排骨汤 西洋菜蜜枣鱼汤

胖星儿私藏秘籍之三 自制宜储藏速食拌饭酱

番茄意面酱 洋口味的中式料理酱

## <<30分钟做营养晚餐>>

番茄意面酱的基础做法 意面沙拉 肉酱意面 意式浓汁虾仁  
 肉臊酱 拌面炒菜的全能酱  
 肉臊酱的基础做法 肉臊空心菜 肉臊白菜炒饭 肉臊拌饭  
 香菇肉酱 好主妇的家常储备酱  
 香菇肉酱的基础做法 蘸酱菜 肉酱鸡蛋烧饼 肉酱豆腐  
 老北京炸酱 百吃不厌的家乡味  
 老北京炸酱的基础做法 炸酱面 炸酱三丁 炸酱生菜包  
 香辣牛肉酱 有滋味的米饭好伴侣  
 香辣牛肉酱的基础做法 辣酱时蔬 辣酱烧土豆 辣酱烤翅  
 芝麻海苔鱼松酱 营养方便的“和风味”  
 芝麻海苔鱼松酱的基础做法 鱼松酱拌饭 芝麻鲷鱼松 鱼松三明治 鱼松葱花饼

胖星儿私藏秘籍之四 美味一锅出

一锅烙  
 中国式比萨 虾仁蔬菜蛋饼 土豆鸡蓉菠菜饼

一锅炖  
 沙锅排骨 蔬菜炖牛肉 素咖喱

一锅炒  
 简约番茄丁丁炒面 三文鱼炒什锦 小白菜鸡丝炒饭

一锅蒸  
 五福合蒸 鳕鱼丝瓜双味蒸 什蔬腊肠饭

一锅焖  
 豆角土豆焖饭 茄子焖面 番茄肥牛烩饼

一锅烤  
 鸡肉蔬菜串 烤三文鱼杂拌 蔬菜奶酪烤面

胖星儿私藏秘籍之五 速冻DIY, 美味随时享

速冻肉食 随时享受的方便大餐

速冻煎猪排的百变花样  
 煎猪排的基础做法 柠汁猪排 猪排三明治 茄汁猪排

肉丸子的百变出场  
 肉丸子的基础制作 糖醋小丸子 肉丸杂菜锅 肉丸意面

一罐卤肉的妙用  
 卤肉的基础制作 山药蒸肉 卤肉熬白菜 卤肉拌青瓜

速冻主食 信手拈来中西面点

发面团演绎中西主食  
 发面基础和冷冻 葱花肉末饼 香菇油菜包 鲜菜比萨

米饭也速冻  
 白米饭的速冻与回软 蔬菜虾仁泡饭 奶酪焗饭 蔬菜煎米饼

万能速冻高汤 让美食更滋润  
 万能烹饪的速冻高汤  
 高汤的基础做法 钵钵青菜 煮干丝 鲜虾煮萝卜

西餐冷冻汤的妙用  
 基础奶油酱的制作和冷冻 奶油蘑菇汤 奶油菌菇意面 奶油南瓜炖鸡块

自制冷冻保鲜菜 天天有菜吃  
 京味素打卤面 虾米鸡蛋炒粉丝 榨菜肉丝

常备菜的超简做法  
 简易味噌萝卜汤 甜辣虾仁 蚝油芝香芹菜

胖星儿私藏秘籍之六 巧用储备品, 烹出自家好滋味

## <<30分钟做营养晚餐>>

速冻食品的第二种吃法

生煎包 咖喱鱼丸 什锦蔬菜鸡蛋沙拉

熟食再加工，变出新滋味

烧鸡巧变鸡丝白菜心 香肠煲出肠仔番茄番薯汤 酸菜炒培根

干货也能做大餐

胖星儿私藏秘籍之七一菜两吃，方便节约

一棵菜，两段用

醋熘白菜&茄汁白菜肉卷 拌茄泥&炒茄皮丝 煎鱼柳&鱼骨汤

一道菜，变两道

大葱土豆汤&雪菜炒土豆泥 黄瓜拌鸡丝&什锦蔬菜汤 番茄炒蛋&番茄蛋花疙瘩汤

一盘菜，吃两次

泡菜肥牛&泡菜肥牛比萨 红烧肉&肉夹馍 山药排骨汤&粉蒸山药排骨

胖星儿私藏秘籍之八 合理安排烹饪顺序

30分钟的幸福晚餐

干贝萝卜汤 炆拌鸡丝豆芽菜 辣酱炒芥蓝 烤箱红烧鱼 菜叶金银米饭

附录 厨房装备

厨房装备

厨房专业术语

<<30分钟做营养晚餐>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<30分钟做营养晚餐>>

### 编辑推荐

《30分钟做营养晚餐》编辑推荐：更多美食达人、新手食谱，新书、热书、畅销书，点击进入:12种举一反三的调味汁+8类百变基础快手菜+6种自制速食拌饭酱+美味一锅出、自制速冻食品，……365天全家人的幸福晚餐。

博客点击量近1亿的家政女王胖星儿。

每天做饭，也就意味着每天都有回家陪你一起吃晚餐的家人，这就是幸福的一种最真切形式和感受——全家人能够每天围坐在一起晚餐，那正符合了幸福的所有要素:和谐的关系、安稳的生活、淡定的心态、朴素的价值观。

希望能和每一个热爱回家吃饭的人一起分享事半功倍轻松做晚餐的一点体会，让更多的人愿意快乐地下厨做晚餐，也能让更多的人享受每天回家同家人一起吃饭的幸福。

——胖星儿

<<30分钟做营养晚餐>>

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>