

# 9分钟做早餐，美味花样百出



[9分钟做早餐，美味花样百出 下载链接1](#)

著者:阿米

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787539947877

编辑推荐

- ★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！
- ★最快速做出一份花样百出的美味早餐，需要多长时间？
- ★本书显示，最快5分钟！最慢19分钟！平均9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。

★每份早餐平均只需9分钟，早上起床后准备也完全来得及！

★任何一道菜，5步搞定。

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！

最快速做出一份花样百出的美味早餐，需要多长时间？

煎饺 酒酿南瓜小圆子 芝麻小肉饼 鸡汤饭

皮蛋瘦肉粥 鸡丝拌面 红豆煮年糕 蛋炒小香肠

.....

本书显示，最快5分钟！最慢19分钟！平均9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。

作者介绍:

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。

目录: 番茄紫菜豆花汤

胡萝卜蛋煎饼

胡萝卜肉松粥

奶油煮玉米

红豆煮年糕

芝士三明治

虾皮紫菜小馄饨

白灼娃娃菜

黑米红豆粥

肉碎烘蛋饼

牛奶南瓜火腿羹

芝麻小肉饼

鸡蛋红薯青菜羹

煎饺

豆苗肉粥

火腿蛋煎馒头片

雪梨枸杞糖水

玉米火腿烤芝士面包

苹果薏仁茶

粗麦鸡蛋三明治

鸡肉青菜粥

香甜薯饼

清汤肉松面  
豆干煎毛豆  
鸡汤饭  
芝麻萝卜丝  
酒酿南瓜小圆子  
鲜虾水蒸蛋  
鱼丸蔬菜汤  
烤苹果  
什锦蔬菜牛肉汤  
简易面包布丁  
酱汤饭  
芝麻酱菠菜  
豆浆胡萝卜燕麦粥  
什锦鸡蛋炒牛奶  
鲜虾浓汤  
番茄芝士煎蛋  
水果麦片豆奶粥  
蛋炒小香肠  
牛奶煮麦片  
肉末芦笋鸡蛋饼  
枸杞菊花蜂蜜饮  
鸡丝拌面  
玉米土豆蛋花汤  
菌油浇西芹  
金枪鱼蔬菜色拉  
葱油浸面包配牛奶  
红豆牛奶浸谷物早餐  
煎厚吐司  
酸奶杂果色拉  
金枪鱼餐包  
酸汤炖蛤蜊时蔬  
蜜糖浇紫薯  
咸蛋肉松燕麦粥  
酱渍日本豆腐  
韩式泡菜牛肉饭  
梨汁牛奶  
皮蛋瘦肉粥  
煎馒头蘸炼乳  
附录：  
早餐这样吃最健康  
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  
• • • • • ([收起](#))

[9分钟做早餐，美味花样百出](#) [下载链接1](#)

标签

美食

菜谱

早餐

食谱

吃货

生活之乐

饮食

做饭

## 评论

\* 大多数的要20分钟才能搞定吧，9分钟的，都是熟练得不能熟练的才行。 \*  
满眼都是肉的菜谱啊 \* 不像早餐，更像正餐。 \*  
书后附录的如何挑选各色蔬菜相当值得一读。

-----  
我写的，好看！

-----  
兴致高昂地买回来，兴致勃勃地照着菜谱做了一款早点。最后悲桑地发现，对于早晨分秒都是黄金睡眠时间的上班族而言，每天实践一款食谱真真是一项极大的挑战。所以，还是请上书架歇息作罢。

-----  
高一的时候买的，一套，去年在家的时候挺管用的。但菜不是一般都做自己喜欢的几道就满足了，别的也不想尝试了（反正我是这样）

-----  
眼馋了一个小时，不浮夸。没有很多调料啊，专业词汇啊。可以一试~当我终于内心接受时，我还是觉得食物是治愈系的，不应该被暴殄天物。

-----  
切实可行，盛赞！

-----  
步骤超级不详细，我看过最粗糙的菜谱，权当只适合搜索目录罢了。

-----  
完全跟风买的，全彩页，内容简单，网上也可以找到的菜谱，后悔

-----  
非常实用、非常不坑爹的菜谱，家家都能照着做。

-----  
不推荐。的确快手但是没有什么特色。

-----  
[9分钟做早餐，美味花样百出\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[9分钟做早餐，美味花样百出\\_下载链接1\\_](#)