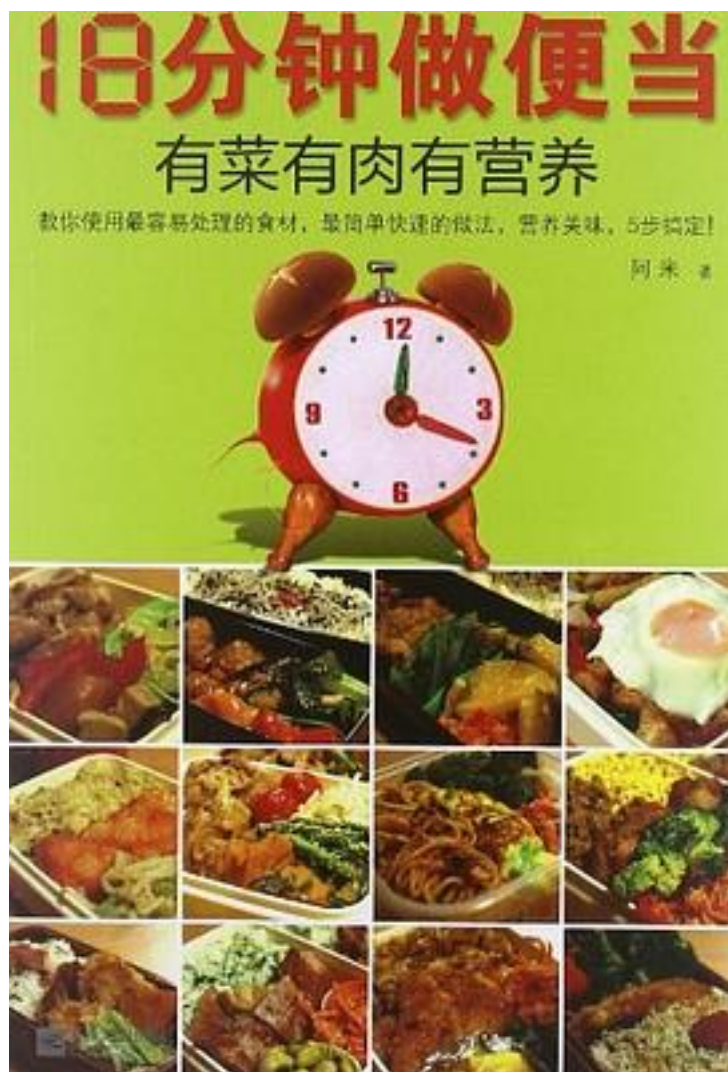


18分钟做便当，有菜有肉有营养



[18分钟做便当，有菜有肉有营养_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:

isbn:9787539947853

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。

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: 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
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
• • • • • ([收起](#))

[18分钟做便当，有菜有肉有营养_下载链接1](#)

标签

美食

饮食

菜谱

烹饪

实用

厨房

阿米

猫推荐

评论

其实算上准备时间就不只18分钟了，而且很多菜都不合我口味。

啊 我只会做酱牛肉片

不错

[18分钟做便当，有菜有肉有营养_下载链接1](#)

书评

[18分钟做便当，有菜有肉有营养_下载链接1](#)