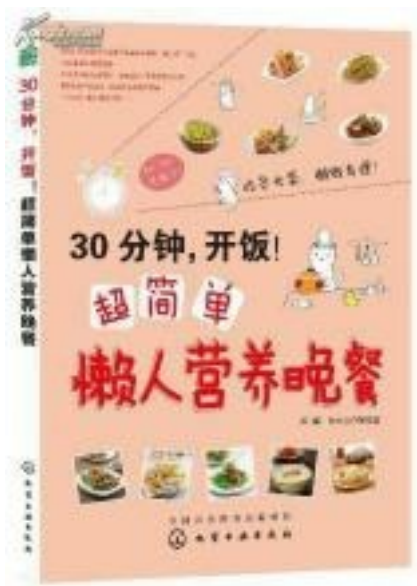


30分钟开饭，超简单懒人营养晚餐



[30分钟开饭，超简单懒人营养晚餐_下载链接1_](#)

著者:朱太治

出版者:化学工业出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:

isbn:9787122188878

想快速做出三菜一汤的营养晚餐，本书是首选。它专为工作忙碌却又注重美食品质的精致“懒人族”打造。本书精选110余道菜品，以中式营养晚餐组合、西式经典晚餐组合、特色中西式营养主食的套餐形式展现，既注重营养又注重时效。

菜品中特别加入时间提示、省钱提示、营养晚餐巧析、吃好营养晚餐的学问等特色内容，使本书显得生动活泼、趣味性强，并且简单易操作。同时，特别加入食材分类速查目录，一目了然，让你能根据需要，轻松选择。

作者介绍:

目录: 目录 Part1想30分钟吃上营养晚餐，先看这里！ 吃好营养晚餐的健康要领1
智慧巧煮，迅速搞定三菜一汤2 厨艺进阶，极速学会烹饪常用小技巧3
一看就懂，营养晚餐的黄金搭配法4 如何把握调料分量？ 5 Part2中式营养晚餐组合
丰富的营养晚餐该如何构成？ 7 虎皮尖椒8 清炒藕片9 甜椒拌土豆丝10
腐竹干贝豆腐汤11 肉末干烧香菇12 麒麟豆腐13 腰果拌黄瓜14 冬瓜金针菇汤15
花生煨猪手16 什锦豆花17 海带拌粉丝18 开胃酸辣汤19 酸辣肥肠20 蘑菇冬瓜丸21
香菇油菜22 空心菜排骨汤23 五香里脊24 鱼香苦瓜丝25 酸甜莴笋26 酸菜肉片汤27
糯米排骨28 盐煎青椒29 姜汁菠菜30 清水冬瓜汤31 板栗红烧肉32 豆浆蒸蛋羹33
蒜蓉茼蒿34 山药小排汤35 蛋香黄金鲈鱼36 培根金针菇卷37 甜椒拌虾皮38
苹果瘦肉汤39 椒麻鸡40 美味双耳41 凉拌皮蛋豆腐42 雪耳猪骨汤43 糖醋鱼44
番茄炒山药45 白菜粉丝汤46 老醋蜇头47 蚂蚁上树48 栗子白菜49 五味黄瓜条50
番茄土豆暖心汤51 香辣白菜条52 水煮肉片53 彩趣脆丝54 海带豆腐汤55 干煸苦瓜56
红油鸡块57 凉拌咖喱卷心菜58 番茄肉片汤59 花椒鸡丁60 金针菇养生豆腐61
生拌甘蓝菜花62 萝卜丝蛋花汤63 肉丸油菜64 干拌牛肉65 韭菜炒鸡蛋66
花生红枣凤爪汤67 番茄疙瘩汤68 姜爆鸭丝69 凉拌腐竹70 虾仁蒸豆腐71
香辣皮蛋豆腐72 妙手炒蛤蛋73 凉拌茄子74 鲫鱼萝卜汤75 Part3西式风味晚餐组合
西餐礼仪知多少？ 77 香煎鸭胸肉78 荷包蛋配香煎南瓜79 彩椒沙拉80 牛尾汤81
烤煎辣酱豆腐82 黑胡椒芦笋牛排83 三文鱼沙拉84 胡萝卜浓汤85 经典香辣烤肉86
德式猪排87 蔬菜沙拉88 培根芝士奶油汤89 金针菇卷沙拉90 泡菜烤肉串91
柠檬汁香煎三文鱼92 奶油火腿汤93 炸牛排94 海鲜卷95 烤时蔬沙拉96 意式海鲜汤97
烤鱿鱼98 烤豆腐皮泡菜卷99 小牛肉沙拉100 鸡肉丸子汤101 烧烤酱鸡翅102
红酒雪梨103 香菇蜜豆沙拉104 法式洋葱汤105 炸芝士鸡柳106 烤培根素菜卷107
蔬菜火腿沙拉108 木瓜浓汤109 Part4特色中西式营养主食
晚餐主食进食搭配原则知多少？ 111 炸酱面112 韭菜鸡蛋面113 咖喱鸡肉拌饭114
韭菜盒子115 番茄蛋卷米饭116 孜然牛肉炒饭117 黑椒鸡肉面118 小牛肉披萨119
菠菜意面120 食材分类速查目录121
• • • • • (收起)

[30分钟开饭，超简单懒人营养晚餐_下载链接1_](#)

标签

做饭

评论

[30分钟开饭，超简单懒人营养晚餐_下载链接1_](#)

[30分钟开饭，超简单懒人营养晚餐_下载链接1](#)