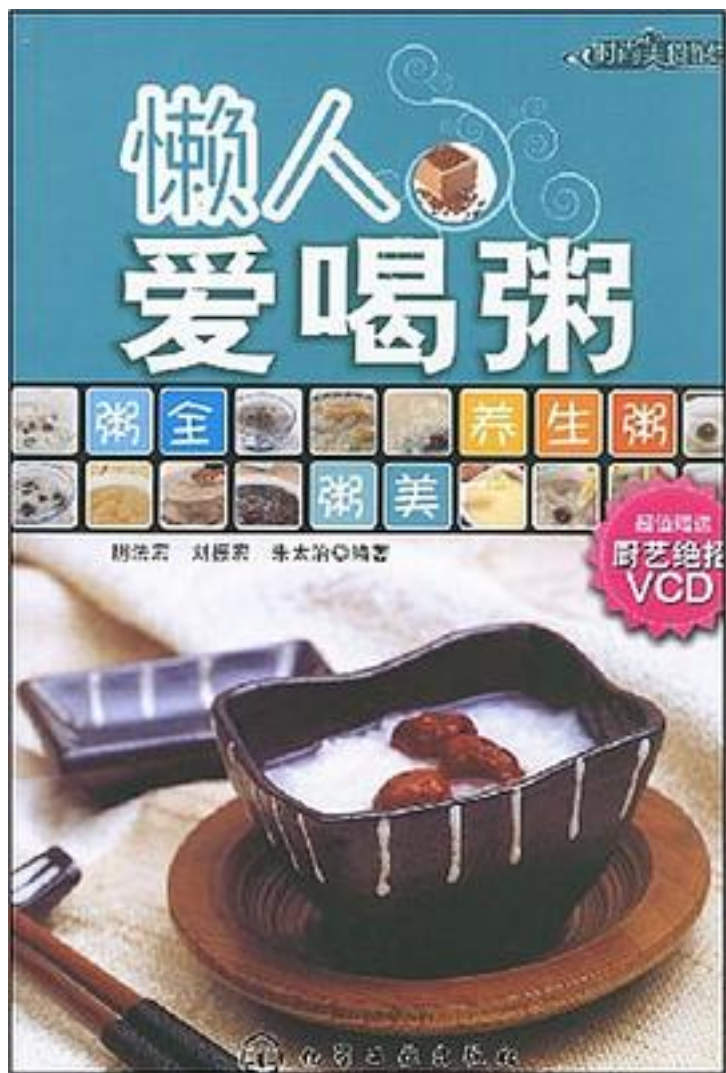


懒人爱喝粥



[懒人爱喝粥 下载链接1](#)

著者:阴法宏

出版者:化学工业出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787122021397

《懒人爱喝粥》介绍了简单易做的懒人滋补粥煲、可口甜汤等约60种，并配有家常烙饼、煎炸小点、佐粥小菜等，原料易得，制作简单，图片精美。并特别赠送超值厨艺绝招演示VCD。对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松便捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速、省时又省事的食谱。

作者介绍:

阴法宏，中国烹饪协会会员，高级技师，全国优秀厨师，中华餐饮名厨，师从中国烹饪协会副会长高炳义大师。从业十年来在全国省、市厨艺大赛中屡获大奖，在各类报刊发表多篇论文，编辑、制作专业图书十余本。2003年受韩国厨师协会邀请，赴韩国汉城等地进行菜品交流和表演，并研习韩国料理。

目录:

家常烙饼 芹菜叶饼 葱牛肉饼 茭瓜虾仁饼 三宝玉米饼 南瓜黄金饼 萝卜丝煎饼 豆沙饼 椒盐饼 千丝饼 家常饼 白糖烧饼
滋补粥煲 黑米八宝粥 小米红薯粥 龙眼红枣粥 香菇牛肉粥 麦片粥
鸡丝粥 香蕉菠萝粥 状元及第粥 南瓜小米粥 叉烧皮蛋粥 高粱米粥
皮蛋瘦肉粥 猪肝瘦肉粥 紫米粥 虾球粥 五宝粥 芹菜牛肉粥 山楂桃仁粥 木耳粥
银耳核桃糊 山药粳米糊 玉米赤豆粥 栗子白果羹 南洋椰子羹 玉米燕麦粥 木耳红枣粥 白灵菇瘦肉粥 红枣枸杞粥 红枣粥 新鲜荷蒂粥 马齿苋粥 白果香菱粥
蛋香玉米羹 香菱粳米粥 美味八宝粥 无花果粥
飘香咸骨粥 青翠猪肝粳米粥 山药莲子粥 鸡蛋小米粥 柑橘粳米粥 大米葱白粥 粳米鲜梨粥 山药糊 蜂蜜牛奶芝麻粥 百合沙参糙米粥 薏仁糙米粥 花生衣粥 薏仁百合粥 梨藕肉粥 冬瓜粥 红枣粥 煎炸小点 芝麻薯球 吉利饼 红薯糯米饼 牛肉锅贴 黄金南瓜饼 素馅锅贴
可口甜汤 桂圆莲子汤
百合西米羹 百合银耳红枣羹 栗子白果羹 珍珠银耳汤 汤冰糖银耳汤 八宝参汤 芙蓉银耳羹 银耳桂圆汤 什锦水里羹 山药莲子汤 八宝莲子羹
佐粥小菜 五彩菠菜怪味鸡丝 麻辣鸭血香糟鸡条 爽口黄瓜粉皮 松花蛋香卤鹌鹑蛋 松花蛋拌豆腐 西芹花生米 蒜泥豆角 黄豆拌雪菜 酸辣黄瓜 珊瑚藕片 银耳拌山楂 鸡蛋沙拉 南瓜沙拉 糖醋莴笋 水果沙拉 橙味冬瓜条

• • • • • [\(收起\)](#)

[懒人爱喝粥_下载链接1](#)

标签

喝粥

养生粥

养生

评论

还不错，简单实用~~偶开粥屋滴，可以考虑其中几款~~

[懒人爱喝粥_下载链接1](#)

书评

[懒人爱喝粥_下载链接1](#)