

《10分钟做好晚餐（10分钟系列）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535965288

丛书名：10分钟系列

编辑推荐

本书每一道简餐附加详解烹饪时间、卡路里、制作指导等相关元素，帮助读者更便捷地烹饪和养生。

同系列好书推荐：

[10分钟做好早餐（10分钟系列）](#)

[10分钟做好简餐（10分钟系列）](#)

[10分钟做好晚餐（10分钟系列）](#)

重点好书推荐：

[天天烘焙（咸味篇）](#)

[天天烘焙（甜味篇）（带光盘）](#)

同类好书推荐

：

书号	书名	定价	开本	印张	丛书名
9787535954800	春季保健家常菜（四季家常菜系列）	25.00	16开	7.000	四季家常菜系列
9787535953926	夏季清润家常菜（四季家常菜系列）	25.00	16开	7.000	四季家常菜系列
9787535955043	秋季润燥家常菜（四季家常菜系列）	25.00	16开	7.000	四季家常菜系列
9787535954305	冬季滋补家常菜（四季家常菜系列）	25.00	16开	7.000	四季家常菜系列
9787535953988	好妈妈私房菜——煎炒蒸煮	25.00	24开	5.375	

9787535956705	舌尖上的素食 养生——饮品 ·小炒·凉拌	18.00	16开	5.000	
9787535956118	家常蔬菜保健 靓汤	28.00	小16开	10.000	
9787535961006	粤式酒楼名厨 名菜	48.00	16开	9.750	
9787535957153	做饭(鲜香惹味 广东菜)	12.00	大32开	3.000	鲜香惹味广东 菜
9787535957160	煲汤(鲜香惹味 广东菜)	12.00	大32开	3.000	鲜香惹味广东 菜
9787535957184	蒸饊(鲜香惹 味广东菜)	12.00	大32开	3.000	鲜香惹味广东 菜

内容简介

本书共分为六个章节，第一章为与晚餐相关的常识文字介绍，剩下章节依次是：冰箱速食、超简易食谱、低卡食谱、诱惑肉食谱、简易汤食谱。本书迎合消费者心理，以快捷和营养为主要卖点，排版风格简单、新颖，因为晚餐烹饪时间的限制，只列出读者最为关心的烹饪方法和减时技巧，精辟易懂。而且不会烹饪也不用怕，书中的高清步骤图还会配合二维码手机视频来帮您。

作者简介

甘智荣：中国烹饪大师；名菜品鉴高级顾问；多次参与电视台美食类节目；《*厨师》第二季深圳赛区评委；荣获国际食品餐饮博览会大厨奖；荣

获环球厨神·国际挑战赛银奖；深圳饮食协会名厨委员会专家委员。

目录

CHAPTER 1

晚餐的秘密：做好食材预处理

002 蔬菜冷冻秘诀大公开

008 肉类冷冻秘诀大公开

012 主食冷冻秘诀大公开

CHAPTER 2

不费时不费事的超简单食谱

017 炆拌上海青

018 蒜香四季豆

019 清炒时蔬

022 莲藕炒秋葵

023 糖醋藕片

026 干煸有机花菜

028 香煎杏鲍菇

晚餐的秘密：做好食材预处理

008 肉类冷冻秘诀大公开

CHAPTER 2

017 炆拌上海青

019 清炒时蔬

023 糖醋藕片

028 香煎杏鲍菇

031 清拌滑子菇

032 凉拌黄豆芽

021 葱香蚝油南瓜

扫扫我看视频

CHAPTER 3

043 甜玉米番茄沙拉

039 松仁玉米

036 照烧海苔豆腐

045 樱桃番茄洋葱沙拉

067 酸笋炒肉

069 肉丝扒菠菜

072 醋拌黄瓜肉片

076 豉香回锅肉

080 辣子猪肉

083 洋葱煮牛肉

086 小鱼拌花生

090 三文鱼扒

094 八爪鱼炒西蓝花

096 虾仁炒青豆

099 椰子油炒虾

美味又健康的简易肉食谱

075 日式炸猪排

084 象牙鸡条

047 玉米笋豌豆沙拉

052 口蘑蔬菜沙拉

055 牛油果沙拉

057 芝麻菜苹果梨沙拉

061 小菘菜香橙沙拉

051 酸甜水果沙拉

CHAPTER 5

107 砂锅粉丝豆腐煲

119 家常蔬菜蛋汤

137 老友炒年糕

131 速煮猪肉盖饭

CHAPTER 6

132 胡萝卜豆角炒饭

136 生煎白菜饺

142 花生酱拌荞麦面

146 越南风味葱丝挂面

151 蔬菜焗通心粉

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

照烧海苔豆腐2人份

用时 4 分钟 热量/份 190 千卡

材料

卤水豆腐.....370克

海苔..... 7克

淀粉.....10克

熟白芝麻..... 1克

调料

生抽..... 3毫升

水淀粉..... 3毫升

白糖..... 3克

食用油.....适量

芝麻油.....适量

1. 处理豆腐、海苔

卤水豆腐切成片；海苔剪成小片，待用。

海苔片上放上卤水豆腐片，再抹上水，黏紧豆腐，装盘待用，两面撒上少许淀粉。

2. 煎豆腐

热锅注食用油烧热，放入海苔豆腐，煎至两面焦黄。

将煎好的海苔豆腐盛起，装盘待用。

用时 4 分钟 热量/份 190 千卡

卤水豆腐.....370克

淀粉.....10克

调料

水淀粉..... 3毫升

食用油.....适量

1. 处理豆腐、海苔

海苔片上放上卤水豆腐片，再抹上水，黏紧豆腐，装盘待用，两面撒上少许淀粉。

热锅注食用油烧热，放入海苔豆腐，煎至两面焦黄。

3. 调味汁

把酱汁淋在海苔豆腐上，撒上熟白芝麻即可。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)