

# 《15分钟开饭，超简单懒人家常菜》

## 图书基本信息

书名：《15分钟开饭，超简单懒人家常菜》

13位ISBN编号：9787122188884

作者：邢伟,双福

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《15分钟开饭，超简单懒人家常病

## 内容概要

懒人们，想不想又快、又简单、又省时间做出美味家常菜？没问题，本书包教包会！本书专为工作忙碌、注重美食的精致“懒人族”打造，精选110余道菜品，将最受欢迎的各式小炒，如素菜小炒、肉禽蛋类小炒、河海鲜小炒等各种当下时尚菜一应囊括，更加入超简单凉拌菜、不费时熬煮的汤等超有人气的美食。书中的每道菜都经过小编的严格验证，保证是好吃又简单、省时又营养的业界口碑菜，更特别加入懒人支巧招和省钱提示，教你做个精明的“懒人”。同时，本书加入营养一星期早中晚食谱表和聚餐菜肴搭配推荐，让你真正一书在手、做饭不愁。好了，现在让我们大声喊出：“吃货光荣，懒做有理！”

# 《15分钟开饭，超简单懒人家常病》

## 作者简介

双福美食文化工作室，国内顶尖的美食图书制作机构。制作作品贴近百姓家庭，实用性和可操作性超强。出版多本畅销美食图书。邢伟，高级营养师，鲁菜高级名师，青岛粥全粥到伟业酒店管理有限公司董事长。“粥全粥到”创立于2002年，历经多年发展，“粥全粥到”已经拥有12家连锁店面。2007年获得山东省食文化研究会颁发的“山东餐饮文化名店”称号，2009年获得国家品牌文化委颁发的“建国60周年最具影响力餐饮服务品牌”称号，2010年获得山东省烹饪协会颁发的“最信赖的品牌”称号，2011年获得由青岛市绿色食品协会等八个单位联合颁发的“青岛食品安全责任企业”称号等几十项荣誉。

# 《15分钟开饭，超简单懒人家常病

## 书籍目录

### 目录

#### Part 1 想做超简单懒人菜，先看这里！

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 怎样快速、简单、省时做菜？.....    | 1 |
| 懒人做菜常备工具.....         | 2 |
| 当懒人遇到调料——用对调料味更美..... | 3 |
| 新手懒人必知——基础烹饪术语讲解..... | 5 |

#### Part 2 素菜小炒

|                   |    |
|-------------------|----|
| 怎样快速挑选和处理蔬菜？..... | 7  |
| 双花炆番茄.....        | 8  |
| 辣炒年糕.....         | 10 |

# 《15分钟开饭，超简单懒人家常病

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)