

# 《10分钟快手烹炒》

## 图书基本信息

书名：《10分钟快手烹炒》

13位ISBN编号：9787534450129

10位ISBN编号：7534450128

出版时间：2012-10

出版社：江苏美术出版社

作者：高桂兰

页数：125

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)

# 《10分钟快手烹炒》

## 内容概要

《10分钟快手烹炒》内容简介：为增加下班后的休闲时间，你是不是也常常在外面解决吃饭问题？然而，家庭的温馨有些时候正是来自餐桌美食的同享。因此，有效缩短烹炒时间，让家人一同在晚餐时间分享每天的幸福点滴，便是对你的一大挑战。书中就是要提供这样轻便省时的方法，基于做法简单易学、食材采买经济方便两大料理原则，收录快速、简便、美味的150道菜品，包括凉拌菜、热炒菜及汤锅料理，绝对能够带领你充满信心地踏入厨房，解决没有充裕时间下厨的烦恼，让你在忙碌之中也能照顾好家人。

海报：

# 《10分钟快手烹炒》

## 作者简介

高桂兰：喜欢烹饪，经常专研各种料理，竟无师自通，更变化出千种菜色，因为想和大家分享好吃的菜肴，曾经经营如意草堂餐厅，目前为芬兰家厨小馆的掌厨老板娘。

## 书籍目录

- 004 料理基本功1  
刀法与切工
- 005 料理基本功2  
计量方法
- 006 料理基本功3  
火候与油温
- 007 料理基本功4  
烹调前处理
- 008 料理基本功5  
目测100克的蔬菜分量
- Chapter 1健康绿青蔬
- 011 五香花生
- 011 黑椒毛豆荚
- 012 酱辣笋丝
- 012 广式泡菜
- 013 韩式泡菜
- 013 辣味萝卜条
- 014 蚝油金针菇
- 014 凉拌苦瓜
- 015 香辣菜心
- 017 酸渍莲藕
- 017 梅菜烤麸
- 017 糖醋辣圆白菜
- 018 扁鱼白菜
- 018 开阳白菜
- 019 干烧南瓜
- 019 素炒芋泥
- 021 醋溜土豆
- 021 肉末茄子
- 021 如意八宝菜
- 023 芦笋鲍鱼菇
- 023 翡翠笋片
- 023 白果炒山药
- 024 芦笋三素
- 024 炒三冬
- 025 炒素鳝
- 025 素三鲜
- 027 素炒海茸
- 027 素炒牛蒡
- 028 素烩狮子头
- 029 烤三菇
- 031 总烩双菇
- 031 玉莲素卷
- 031 味噌箭笋
- 厨房教室 第1课买存蔬菜
- Chapter 2 营养豆腐蛋
- 干贝蒸蛋

## 《10分钟快手烹炒》

手工蛋饺  
圆白菜蛋  
番茄炒蛋  
三色蛋  
苦瓜咸蛋  
麻婆百叶  
虎皮烧  
蒜香豆干  
红烧豆腐  
麻婆豆腐  
豆干小鱼  
豆干肉丝  
红糟素肉  
香菇素肉燥  
冬菇面筋  
酸菜炒面肠  
厨房教室 第2 课买存豆腐蛋  
Chapter 3海中鲜美味  
?????  
Chapter 4热炒肉料理  
?????  
厨房教室第4课料理鲜肉  
Chapter 5温暖热汤锅  
?????  
厨房教室第5课 熬煮高汤  
附录：剩菜变化二次料理

# 《10分钟快手烹炒》

## 章节摘录

插图：

# 《10分钟快手烹炒》

编辑推荐

## 《10分钟快手烹炒》

### 精彩短评

- 1、书里绝大部分都是图片食谱简洁
- 2、做饭菜不用愁了，看着书中的图片就口水，赞一个！
- 3、内容不是很丰富，但是质量很好，没得挑剔。
- 4、内容很丰富的一本书，还不难懂，正在学习中！
- 5、图片非常精美，制作过程很详细
- 6、方便的烹调方法，喜欢！
- 7、刚刚收到货，还没有阅读，希望内容很精彩的。
- 8、准备开始学习做菜，感觉很不错的样子。
- 9、刚拿到书，觉得书和精致，喜欢
- 10、很好质量不错是正品写的很清楚
- 11、一个人独居久了,觉得不做点好吃的食物,认为自己有点亏了,所以就买了这本书,计划在成家之前一定要至少会做8-10个菜才可以.加油中!
- 12、很好，书中有很多小技巧，可以细看。对于我这种新手入门，非常合适。
- 13、总的来说是本好书。
- 14、收到了书特实用哦真的值得一看
- 15、昨天晚上拿到菜谱就试了，超简单方便！不错！
- 16、纸张不错。。图片很清晰，食物看起来很美味。但做起来难
- 17、看着封面上的这道菜就很有食欲呀，就想要这种做法简单，省时间，能轻松把菜做好的书，做饭菜省了时间，就可以把下班的更多时间用来干别的了，喜欢
- 18、质量好，图文并茂，适合初学者，就是菜式少了点
- 19、看着成品图都会流口水，都是比较简单的菜，适合新手~~
- 20、好用!学到了不少东西。就是做的不怎么样。
- 21、简单，轻松，省时
- 22、挺好奇的，10分钟就能做好一道菜吗？买了后发现这书还不错呢，每道菜都标明了具体需要的时间，步骤也比较详细，厨房教室的那些内容对我也挺有用的，要好好学一下

# 《10分钟快手烹炒》

## 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)