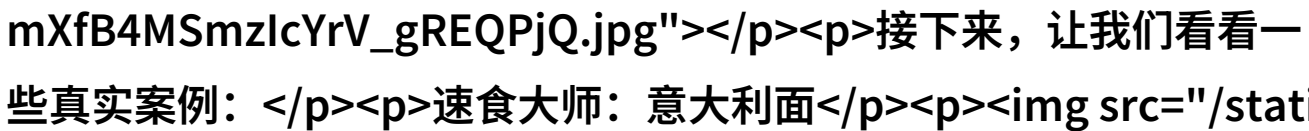
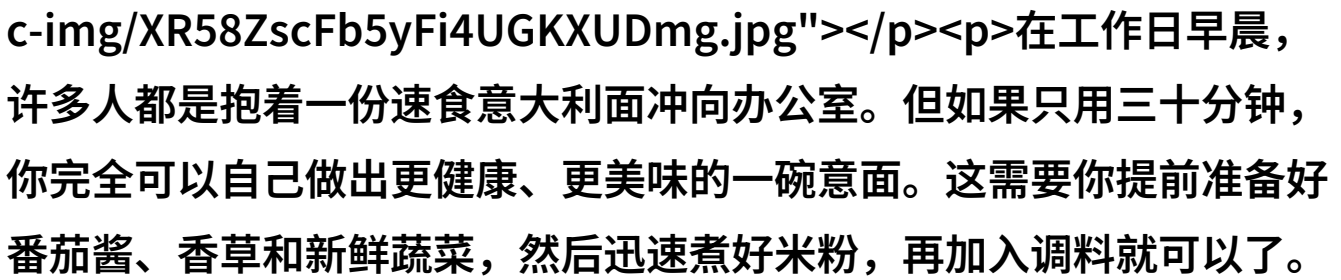


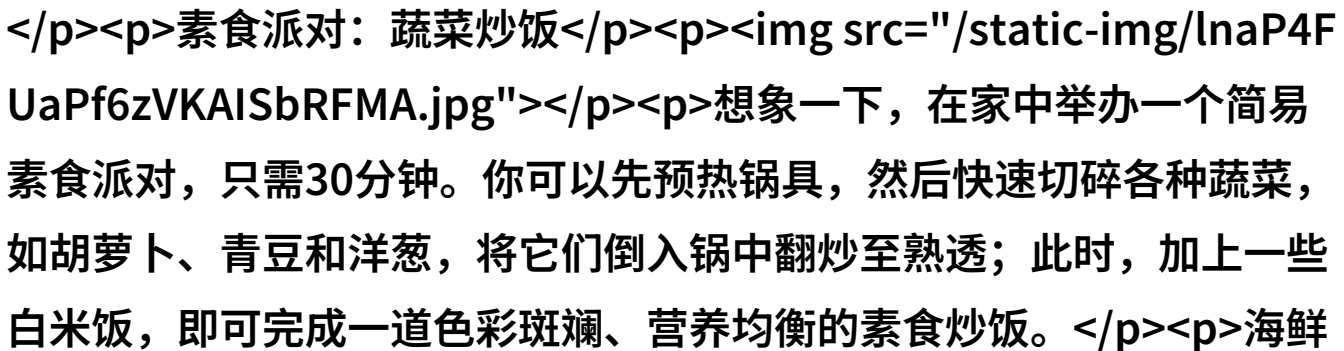
三十分钟让你桶-30分钟内变身厨艺高手

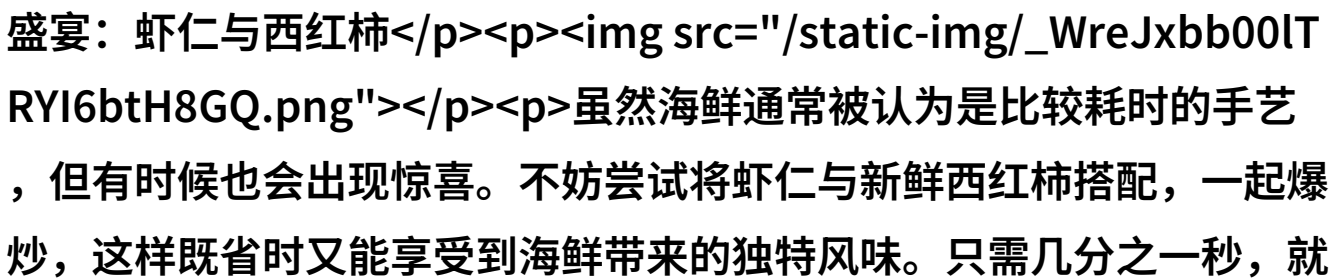
在这个快节奏的时代，人们越来越追求效率和方便。尤其是在厨房里，能快速准备出美味佳肴的技巧已经成为了现代人生活中的必备技能。三十分钟内让你桶（即将饭菜做好）不仅能够满足日常餐点需求，还能在短时间内提升你的烹饪水平。

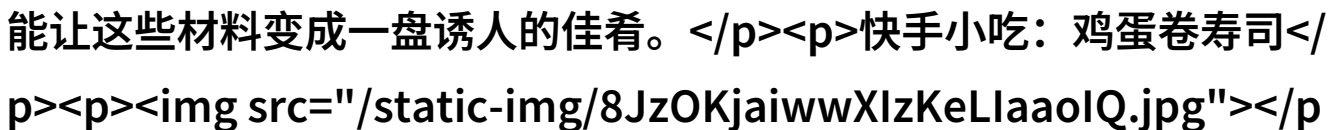
首先，我们要了解如何规划30分钟的时间。在这段时间里，你可以选择一个简单但又营养丰富的食谱，比如炒鸡蛋、蔬菜或是面条等。关键是要熟练掌握基本烹饪步骤，并且能够根据自己的口味进行调整。

接下来，让我们看看一些真实案例：

速食大师：意大利面
在工作日早晨，许多人都是抱着一份速食意大利面冲向办公室。但如果只用三十分钟，你完全可以自己做出更健康、更美味的一碗意面。这需要你提前做好番茄酱、香草和新鲜蔬菜，然后迅速煮好米粉，再加入调料就可以了。

素食派对：蔬菜炒饭
想象一下，在家中举办一个简易素食派对，只需30分钟。你可以先预热锅具，然后快速切碎各种蔬菜，如胡萝卜、青豆和洋葱，将它们倒入锅中翻炒至熟透；此时，加上一些白米饭，即可完成一道色彩斑斓、营养均衡的素食炒饭。

海鲜盛宴：虾仁与西红柿
虽然海鲜通常被认为是比较耗时的手艺，但有时候也会出现惊喜。不妨尝试将虾仁与新鲜西红柿搭配，一起爆炒，这样既省时又能享受到海鲜带来的独特风味。只需几分之一秒，就能让这些材料变成一盘诱人的佳肴。

快手小吃：鸡蛋卷寿司


如果想要制作一些轻松的小吃，那么鸡蛋卷寿司就是不错的选择。只需几根日本黑糯米卷住填充物——简单地打散几个鸡蛋，再加上少许盐和胡椒，用筷子搅拌均匀后放进米皮中捲紧。此外，可以再撒一点

芝麻或者生藕片增加风味，也是一种很好的低卡路里零嘴。

通过以上案例，我们看到了“三十分钟让你桶”不仅仅是一个概念，它实际上是一种生活方式，无论是在忙碌的人生节奏还是寻找更多自由空间的时候，都能够帮助我们更加高效地处理饮食问题，同时享受美好的每一次用餐体验。

[下载本文pdf文件](/pdf/927088-三十分钟让你桶-30分钟内变身厨艺高手快速烹饪技巧与秘诀.pdf)