



# 适合匆忙时的 食谱

# 目录

Dishes .....	2
番茄汤 .....	3
小圆面包 .....	4
汉堡 .....	5
草莓麻糬 .....	6
咖喱饭 .....	7
草莓冰淇淋 .....	8
握寿司 .....	9
饮料 .....	10
水 .....	10
草莓奶昔 .....	10
关于本书 .....	11
背景图片署名 .....	11



# 番茄汤

- 一根韭菜
- 一个番茄

首先，将新鲜的番茄放入浅蓝色不锈钢搅拌机中打成泥，直到变成细糊状。将糊状物倒入您选择的大锅中，加入新鲜的整根韭菜并调味。慢火煮至稠度均匀且颜色诱人。将混合物盛入盘中，尽情享受吧！



# 小圆面包

最饱腹的一餐。最好搭配番茄汤享用。

## · 一袋面粉

首先用食品加工机加工面粉。不要介意袋子，它会被撕成不可见的碎片。面团达到可操作的稠度后，就将其从食品加工机中取出并放入烤箱中烘烤。取出面包后，等待其冷却，然后在砧板上切片。



# 汉堡

一顿丰盛的饭菜，有健康的蔬菜、面包和一块完全煮熟的牛排。

- 一颗生菜
- 一个番茄
- 一块奶酪
- 一块生牛排
- 一个小圆面包

在砧板上将牛排切成漂亮的圆形汉堡肉饼。将肉饼放入平底锅中，用中火煮两分钟。与此同时，开始在砧板上准备蔬菜，将蔬菜切成一片一片。在砧板上将面包切成两半。肉饼做好后，将其与蔬菜和半个面包一起放在盘子中上桌。就完成了。

汉堡有多种做法，如不加奶酪或作为素食汉堡。



# 草莓麻糬

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do.

- 一袋米
- 一颗草莓

首先，在食品加工机中用大米制作自己的米粉。然后小心地将米粉放入锅中蒸熟 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim aeque doleamus animo, cum corpore dolemus, fieri.

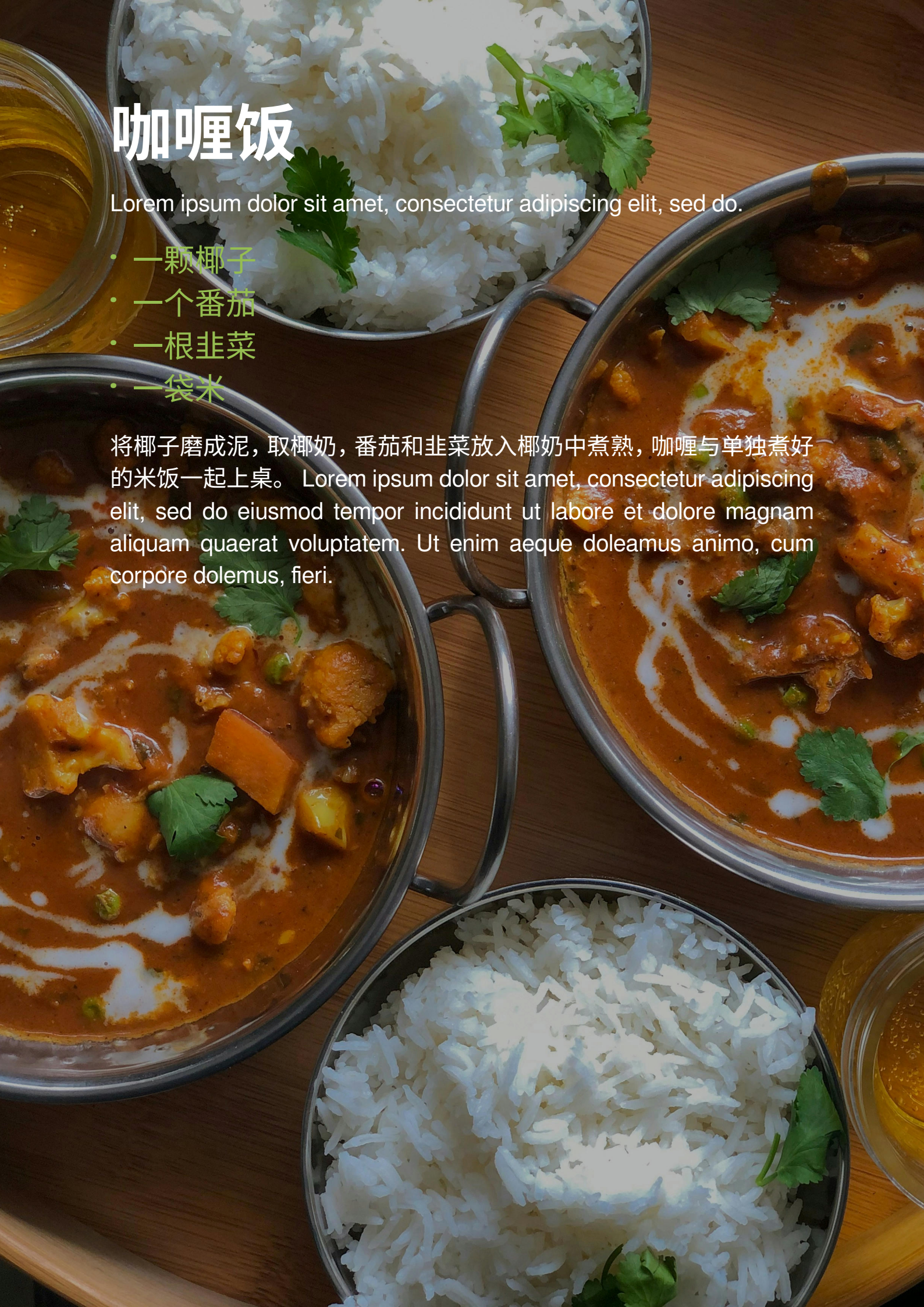


# 咖喱饭

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do.

- 一颗椰子
- 一个番茄
- 一根韭菜
- 一袋米

将椰子磨成泥，取椰奶，番茄和韭菜放入椰奶中煮熟，咖喱与单独煮好的米饭一起上桌。 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim aequo doleamus animo, cum corpore dolemus, fieri.



# 草莓冰淇淋

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do.

- 一颗草莓
- 一颗椰子

将椰子和草莓放入食品加工机中制成泥状，然后用同一台食品加工机不断搅拌，同时冷冻。 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim aequale doleamus animo, cum corpore dolemus, fieri.





# 握寿司

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do.

- 一整条鱼
- 一袋米

将米饭在锅里煮熟并与鱼片一起煮。 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim aequaleamus animo, cum corpore dolemus, fieri.



# 水

水槽里的杯子里装满了来自当地的营养丰富的自来水。 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat.

# 草莓奶昔

- 一颗草莓
- 一颗椰子

将草莓和椰子放入食品加工机中制成泥，然后倒入玻璃杯中。 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim aequo doleamus animo, cum corpore dolemus, fieri.



# 关于本书

Hurry Curry! 食谱书。

## 背景图片署名

<b>Name</b>	<b>Author</b>
握寿司	Ahtziri Lagarde (unsplash)
草莓冰淇淋	Markus Spiske (unsplash), adapted
咖喱饭	Andy Hay (unsplash), adapted
草莓麻糬	blackieshoot (unsplash)
汉堡	Pablo Merchán Montes (unsplash), adapted
番茄汤	Julia Kicova (unsplash), adapted