

# 《超簡單健康活力餐》

## 图书基本信息

书名：《超簡單健康活力餐》

13位ISBN编号：9789575656881

10位ISBN编号：9575656881

出版时间：2005年07月11日

出版社：臺視文化

作者：陳兆麟著

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)

# 《超簡單健康活力餐》

## 內容概要

講求健康，要多吃時蔬，但您是否只會清炒、清燙，或是只再多加點肉絲、蝦米，口味難以變化？名廚兆麟師再次端出其家傳四代的料理功力，將時下流行、常見的蔬果，依其營養特性及古早的養生方，設計出70道超簡單又美味的蔬食料理，每一道都讓人停不下筷子，而且還介紹口味的變化料理！您會發現 講求健康的蔬食料理，原來也可以這麼簡單而有趣！  
多吃蔬，健康活力自然來！

# 《超簡單健康活力餐》

## 作者簡介

陳兆麟

宜蘭人，投身料理34年，四代家傳國宴名廚，新加坡國際廚藝賽金牌廚師。現為宜蘭渡小月餐廳負責人、台北中華美食展主題館副召集人、中華美食交流協會常務理事、蘭陽美食交流協會常務理事。曾著有《10分鐘方便鍋》等書。

## 書籍目錄

### 【做菜之前，食譜解讀】

#### 【Part 1：5分鐘速煮】

區區5分鐘，大概就是燒開水煮泡麵的時間，能做出什麼菜？答案就在下面，可不可能，跟著做做看，你就知道！只要簡單處理好食材，秒針轉五圈，馬上就有好菜吃。所以，從現在起，忙碌、麻煩、沒做菜天份，不能再成為虐待腸胃的藉口囉！

#### 【Part 2：醃菜也養生】

老蘿蔔加生薑熬湯治感冒，很多人都知道，或許你要說它是偏方？但不容喙言的，薑是老的辣，老祖先智慧和經驗衍生出的養生哲學自有道理。阿嬤時代醃菜用得巧，就像握有料理法寶，連不會調味的人都能做菜。即使下雨颶風，冰箱空空，有阿嬤的醃菜在手，就不怕肚子餓到健康敲警鐘！

#### 【Part 3：涼拌最健康】

做涼拌，誰不會，不就把東西切切，混著調味吃？可是要夠健康，低油低脂跑不掉，成不成良伴就看卡路里。說到底，美容保健根本不用花大錢，吃東西，其實愈簡單愈好。質樸的味道，最容易被忽略，試一試，或許你也會戀上這股清新的滋味！

#### 【Part 4：蒸煮好長壽】

滴滴精純，滴滴累！油，疲累身體，也拖累了健康。做菜招式十八般，要活得久又好，烹調手法也要選得妙！既然，油煙就像沙漏消蝕生命時間，就讓它少出來搞破壞。不炒不炸，大火蒸煮吃原味，就不相信歲數吃不過公認長壽的日本人！

#### 【Part 5：汆燙多營養】

會燒開水，就會做菜，絕不是唬人的喔！只要把食材以滾水燙熟，淋上方便醬料，就是一盤完整的美味。夾一口品嚐，你會發現，原來蔬食也可以做得這麼有健康概念。一鍋熱水、一點創意，不需花太多時間，輕輕鬆鬆就能把營養全都吃進來！

# 《超簡單健康活力餐》

## 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)