

《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8》

图书基本信息

书名：《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8種沾醬，變化出576道低卡手感鍋物》

13位ISBN编号：9789863424730

出版时间：2015-11-27

作者：岩崎啓子

译者：王慧娥

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

《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8》

內容概要

《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8種沾醬，變化出576道低卡手感鍋物》
家，就是深夜食堂
無論忙到多晚、多累
心裡知道家一直在那兒
一個人也能飽嘗家的幸福味道
用簡單快速得超乎想像的美味鍋物料理
溫柔撫慰辛苦一天的身心，讓每一個晚歸的人放下疲憊、走出孤獨、找回健康。

幸福味1 營養均衡，完美補足外食族的飲食攝取！
一次吃到肉類、魚類、蔬菜、米飯，營養均衡正是鍋物的魅力所在。

幸福味2 低熱量食材，讓你太晚用餐也不必擔心發胖！
忙碌的上班族常常加班延遲了晚餐時間，特選低熱量食材保證不發胖。

幸福味3 風味百變，就算365日天天吃鍋也吃不膩！
加入不同香料就能變換風味，365天天天不同風味讓人百吃不膩！

幸福味4 步驟簡單，再忙再累也能輕鬆烹煮完全紓壓！
善用冷凍技術、特選好處理的食材，即使忙碌的工作結束後，也能輕鬆下廚速速煮一餐。

幸福味5 物盡其用，即使是一人份也不浪費食材！
最聰明的烹調技巧，省時間、省能源，更不浪費多餘食材，還可以利用休假日一次採買齊全！

幸福味6 一個人也不委屈，一次同時品嚐主菜、副菜、主食和湯品！
一道鍋物同時擁有主菜、副菜、主食和湯品，堪稱單身獨居者的完美餐飲！

《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8》

作者簡介

岩崎啓子

料理研究家、營養管理師。聖德營養短期大學畢業後，曾任該大學研究室助教、料理研究家助理、衛生所的營養指導等等，而後以料理研究家的身分自行創業。注重均衡的營養，設計出簡單美味而又適合每天力行烹調的菜色，因而廣受好評。著有《一個人開伙也很棒》（野人出版）、《60道好滋味的夏日微酸料理》（繪虹企業出版）、《初學者的日式家常菜教科書》（大境出版）等。

《一個人．療癒鍋：72款基本鍋X8》

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