

《這樣吃最省: 省錢省時省能源做好菜》

图书基本信息

书名：《這樣吃最省: 省錢省時省能源做好菜》

13位ISBN编号：9789866780370

10位ISBN编号：9866780376

出版时间：2008/09/01

出版社：朱雀文化事業有限公司

作者：江豔鳳

页数：96

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

《這樣吃最省：省錢省時省能源做好菜》

內容概要

這是一本教你如何「省」的食譜，不僅僅在省錢，而是告訴你幾個省的妙招和訣竅，讓你一邊「省錢」、「省時」和「省能源」做菜，一邊吃的好又飽。

不怕菜價飆漲、工作太忙、電費太高，省錢省時節能減碳輕鬆做料理！賺到時間，省到錢，愛地球！

省錢料理 = 利用超划算、欲丟棄食材變出多種好菜。

省時料理 = 利用已處理過的食材、半成品快速做菜。

省能源料理 = 介紹不用烹調器具，省電省火的料理。

食譜中註明每道菜的食材特色、做法偷吃步和烹調器具，教讀者輕鬆省時省錢省能源做好菜。

超詳細的「時間」、「烹調器具」、「保存方式」、「能否帶便當」等提醒記號，給予最佳菜色建議

。增加「再一道好菜」單元，多贈送15道食譜做法；讓讀者超值又划算，省到最高點。

吃的「省」 最便宜吃 少量吃不飽 單調乏味難吃的菜！

這本書教你省時省錢省能源，三管齊下做出好吃料理。

颱風後的蔬果、菜價飆高，通貨膨脹造成玉米、麵粉、沙拉油等原物料價格飛揚；一點錢買不到幾種食材，快要不知道吃什麼了，你是否也因此而困擾？究竟怎麼吃才會省？答案就在《這樣吃最省》中！

「省錢單元」，告訴你以豆腐、根莖、瓜類這些不會因天然災害而漲價的食材，或者使用欲丟棄，像西瓜皮、豆渣等食材來做菜。「省時單元」教你可以在假日預先做好一些菜放在冰箱保存，或是先處理好食材，到時只需加工，自然節省許多時間。「省能源單元」，就來做些醃漬菜、涼拌菜，以及不需加熱就可以吃的菜，都是愛地球省瓦斯、省電的最佳選擇。

《這樣吃最省：省錢省時省能源做好菜》

作者簡介

江豔鳳

因為喜歡吃媽媽做的菜，無師自通學會台灣小吃、麵食、米食等中式料理。

從事烹飪教學工作多年，因個性開朗活潑、認真負責和細心，加上耐心的教學態度，廣受學生歡迎，一直是補習班理的人氣烹飪老師。

著有暢銷食譜《意想不到的電鍋菜100》、《第一次擺攤賣小吃》、《100道簡單麵點馬上吃》、《人人都會做的電子鍋料理100》（朱雀文化出版）等書。

《這樣吃最省: 省錢省時省能源做好菜》

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