

# 《蒸健康100道 - 無油煙》

## 图书基本信息

书名：《蒸健康100道 - 無油煙 . 低熱量快手菜.》

13位ISBN编号：9789570452488

10位ISBN编号：957045248X

出版时间：20031013

出版社：出版菊

作者：朱秋樺

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)

# 《蒸健康100道 - 無油煙》

## 內容概要

打扮得美美也能輕鬆變出一桌子的滿意佳餚！現代人追求的美味是什麼？在文明病越來越多、新型傳染病肆虐之後，飲食除了健康、衛生之外，最好還要兼顧少油煙、低熱量、營養均衡，才能增強免疫力，保持身體健康。

餐館固然方便、體面，但許許多的主婦，為了照顧一家人的健康，不得已才忍耐著做菜。許多人都認為自己下廚很麻煩，不僅油煙大、爐子上熱氣騰騰讓人無法消受，「怕熱就別進廚房」甚至成為一句常聽到的比喻。不只君子遠庖廚，現在的女性更視進廚房為畏途。

其實做菜可以無油煙、不炎熱，輕輕鬆鬆30分鐘就能製作3菜1湯，只要您懂得方法、善用工具。「蒸健康100道---無油煙、低熱量的快手菜」僅需蒸鍋或電鍋或微波爐三選一，打扮得美美也能輕鬆變出一桌子的滿意佳餚！不僅是自家人共享晚餐聊聊一天發生的趣事，或是宴請親友在家小聚聯絡感情，女主人再也不需要滿頭大汗的走進走出，一身油煙味、蓬頭垢面的招待客人，只要將做好準備工作的料理放入一蒸，趁聊天的空檔去廚房取出，熱騰騰的美味佳餚一樣可以準時上桌！

材料費、熱量、搭配的菜色、時間的換算一應俱全

在「蒸健康100道---無油煙、低熱量的快手菜」中，我們特選出各式最迎合現代人口味及飲食習慣的菜餚，依不同食材分類共100道，每一道都有完整的材料、調味料、作法，更詳細計算出攸關荷包的材料費、熱量、適合搭配的菜色以及蒸鍋、電鍋、微波爐不同製作工具，水量、時間的換算...等重要資訊，更備有蒸健康絕招供您隨時參考。不論您是初進廚房不諳料理的生手，或是經驗老道日煮萬饌的老手，都能從中習得最健康、輕鬆、簡單、方便的快手佳餚。

# 《蒸健康100道 - 無油煙》

## 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)