

《無油煙快手菜100道》

图书基本信息

书名：《無油煙快手菜100道》

13位ISBN编号：9789570410396

10位ISBN编号：9570410396

出版时间：2005年06月10日

出版社：大境文化

作者：蔡萬利

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

《無油煙快手菜100道》

內容概要

零油煙。輕鬆、美味又方便！

其實絕大多數的人，並不排斥自己DIY動手料理，用美食犒賞一天的辛勞。但往往下廚最讓人裹足不前的原因，正是惱人的油煙以及炎夏裡沒有空調的廚房溫度。

這一本「無油煙快手菜100道」中的所有菜餚，正是針對零油煙與減少廚房製作時間而設計。因為沒有油煙、不需要開抽油煙機，當然也不用擦洗清油網；書中多以蒸、涼拌、汆、燉、烤...等不需看管的烹調方式，對於廚房空間小、或炎熱夏季而言，正好離開廚房吹冷氣，一樣可以享受美味佳餚；更因為可以事先醃製準備、快速上菜，所以對生活忙碌、講求便利的現代人，正是最受歡迎的料理法！

健康、美麗且低熱量的料理

油煙尤其對肌膚及氣管的傷害最大，對很多愛美的女性朋友或來說，以簡單的無油煙料理方式來為全家人烹調，不僅可以擺脫蓬頭垢面的油煙味、減低毛孔粗大的機會，更可以因此大大的降低油脂、爆香、勾芡...等產生的高熱量，享受低卡、無負擔，又符合健康概念的美味料理。

「無油煙快手菜100道」除了有詳細的作法外，更貼心的準備了每道菜精準的材料費預估及每人份詳細的熱量計算，更依菜式分為：< 低熱量尚青、海鮮原味 > 32道、< 最健康無負擔的肉類佳餚 > 30道、< 留營養又方便的蔬菜類美味 > 28道以及 < 清爽多變的蛋豆腐類好菜 > 10道。您可以依家中人數與喜好挑選，搭配組合成一桌豐富營養的晚餐，

期待您也能輕鬆愉快的享受無油煙又便利的各式健康美味！

《無油煙快手菜100道》

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