

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

图书基本信息

书名：《行動小廚房：燜燒罐的美味指南》

13位ISBN编号：9789869105254

出版时间：2014-11-20

作者：致！美好生活促進會

页数：128

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

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

內容概要

小資女食安健康新救星！

50道低油料理，沙拉、主食、湯品、麵食、燉飯、養身甜湯……

各種家常菜，有了這一本，通通搞定囉！

燜燒罐只能拿來做「紅豆薏仁水」「嬰兒副食品」？或者只能作出醜醜的食物？

每天工作超過八小時，加上舟車勞頓的通勤時間，只能吃著油膩的外食？

不，燜燒罐，一樣可以做出美味又美觀的佳餚，不是只是吃粗飽！

只要準備燜燒罐，不管套房族、雅房族，匆忙的上班族，想要吃得健康吃得漂亮的OL，

都可以擺脫動不動就逼近千卡的炸物跟高熱量便當。

只要有了燜燒罐，就免除了過度浪費瓦斯以及電費的困擾，只要在睡前或者早上輕鬆準備，中午就能有輕鬆的一餐！無論是上班、野餐、假日、旅行，都可以創造出便宜又美味的一人小家庭料理！

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

作者簡介

致！美好生活促進會

由五位二十五到四十歲，對廚藝、美食跟健康有興趣的男女組成。成員中有忙碌的設計公司老闆、上班族、家庭主婦、餐飲從業人員.....

來自不同行業別有著相異生活習慣的他們，有個共同的目標就是尋找最簡單卻愉快的「美好生活」。

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

書籍目錄

行動小廚房：燜燒罐的美味指南 - 目錄導覽說明

自序：美好生活，比想像簡單

燜燒罐了解指南

不怕失敗Q&A

Chapter1. 暖胃湯品

蛤蠣蒜頭湯

魚片豆腐味噌湯

香菜皮蛋魚片湯

蓮藕排骨湯

香菇枸杞雞湯

餛飩湯

肉骨茶湯

三合一味噌湯

金針排骨湯

馬鈴薯胡蘿蔔湯

Chapter2. 家常便菜

川丸子白菜豆腐番茄

馬鈴薯燉肉

日式味噌雞肉鍋

家常滷肉

奶油燉菜

涼拌味噌蘆筍

涼拌菜心

糖心蛋沙拉

燙青菜

腐乳花椰菜

Chapter3. 養身甜品

奇異果葡萄優格

冰糖蓮藕茶

冰糖白木耳紅棗

薑汁黑糖地瓜

百香果蘆薈蜂蜜

桂圓枸杞紅棗茶

冰糖燉梨

芋頭紫米粥

地瓜小米粥

薏仁麥片牛奶

Chapter4. 快捷麵食

溫泉蛋蔬菜湯粉

豬肝冬粉

咖哩烏龍麵

肉燥乾麵

越式冬粉

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

小卷米粉
海鮮烏龍麵
蛤蠣絲瓜麵
昆布冷沾麵
番茄花椰菜冷麵

Chapter5. 粗茶淡飯

香菇肉末粥
雙蔥粥
芋頭粥
鹹蛋肉片粥
海鮮粥
菠菜吻仔魚粥
奶油番茄燉飯
奶油雜菇燉飯
日式奶油蘆筍燉飯
咖哩海鮮燉飯

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

精彩短评

1、用燜燒罐做饭实在是太方便啦~

2、一个人的美食，可以很简单，每晚睡前将食材燜上，第二天早晨就可以吃到热乎乎的美味了，妈妈再也不怕我上班迟到啦；去野外郊游时也可以吃到热乎乎的美食啦，省时又省力，提高生活效率，远离地沟油，没有煤气炉照样可以吃得安心吃得健康！大陆已经出简体引进版了哟

<http://book.douban.com/subject/26639384/>

《行動小廚房：燜燒罐的美味指》

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