

# 《一盤有營餐》

## 图书基本信息

书名：《一盤有營餐》

13位ISBN编号：9789621444325

10位ISBN编号：9621444322

出版时间：2011-6

出版社：f里

页数：144

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)

# 《一盤有營養》

## 內容概要

本書將以穀物主食分類，介紹簡單易做而自成均衡的「一款菜式」食譜，讓讀者嘗試在忙z裡抽空自行烹調，減少外食。「一味有營」的烹調意念亦適用於攜帶式的包裝午膳，或作為需留在家中而不便自行煮食的學童或長者預先準備的簡便午餐。本書亦為在宿舍居住的學生及剛離家獨立生活的單身一族提供自行煮食的參考；介紹省時省力的意念、簡便食物的運用、以及食材的營養及菜式的變化，希望鼓勵初學者及生活繁忙的人士嘗試自己製作簡單易做的「一味膳食」，在日常生活中享受烹調樂趣，並實踐健康飲食。

# 《一盤有營餐》

## 作者簡介

黎楊惠玲 黎楊惠玲博士為資深家政教育工作者，投身教育工作及教師培訓多年，具豐富教學經驗，以強化青年人的生活能力，以及促進個人、家庭及社會的福祉為目標。黎博士早年曾任教中學，及後任職教育署（現稱教育局）輔導視學署，現任香港教育學院健康與體育系助理教授。除教學外，黎博士亦從事有關烹調技能與食物素養及飲食習慣的學術研究，並相信能多在日常生活中自行烹調有助實踐健康飲食。與飲食烹調有關的著作包括《越食越聰明1-4冊》，《家庭膳食計劃》，《必學的5種西餅烘焙法》等。

## 書籍目錄

### 一款菜式餐篇

自行烹調『一味』嗜食

省時省力的意念

### 米的種類及營養

米的選購及貯藏

#### 飯

煮飯的基本方法

白飯的變化

冬瓜草菇魚片湯飯

北菇雞球飯

泰式青咖喱雞(以白飯伴食)

美味糯米飯

蒜茸鮮蝦蒸飯

西班牙海鮮飯

香菇滷肉碎(以白飯或饅頭及蔬菜伴食)

雜錦糙米飯

#### 炒飯

炒飯的基本方法

三果蝦乾炒飯

揚州炒飯

鮮茄帶子蛋白炒飯

韓國泡菜炒飯

#### 粥

#### 粥與飯的分別

煮粥的基本方法

椒醬肉末(以白粥伴食)

窩蛋蝦仁南瓜粥

雞茸粟米粥

燕麥魚肉粥

自家製肉桂燕麥穀物片

肉桂燕麥穀物片配鮮乳酪或牛奶

### 面食篇

### 面包篇

### 蔬菜藥膳篇

# 《一盤有營餐》

## 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)