

# 《一个人的料理小"食"光》

## 图书基本信息

书名：《一个人的料理小"食"光》

13位ISBN编号：9787122254178

出版时间：2016-1

作者：恒星璀璨

页数：191

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)

# 《一个人的料理小"食"光》

## 内容概要

一个人也要好好吃饭，一个人也能吃出生活品质，一个人也能吃出花样美食。一个人吃的是安然。  
不将就，不凑活  
一个人吃的是时尚健康  
用简单的食材料理  
用精致的碗碟摆盘  
一个人也能收获快乐  
把自己照顾好，  
才能独自面对人生的风雨和彩虹

# 《一个人的料理小"食"光》

## 作者简介

恒星璀璨，由多名年轻的美食达人和美容达人共同组建而成。他们致力于让爱美女性在享受健康美味的同时，也能美容养颜、减肥瘦身。在沙拉、蔬果汁、花草茶方面，恒星璀璨做了大量的尝试，结合日韩和欧美的众多美味食谱，再根据中国人的口味、体质、食材进行调整和改良，最终实现让爱美女性“越吃越瘦、越喝越美”的愿望。

# 《一个人的料理小"食"光》

## 书籍目录

### Chapter1 开启一个人的料理好食光

- 10 买菜大作战！挑选最新鲜的食材
- 12 多买的食材如何延长它们的保鲜期
- 14 超省力的异形蔬果清理法
- 16 各类肉质处理有诀窍

### Chapter2 一个人吃传统中式美食

- 20 板栗香菇鸡焖饭
- 22 广式煲仔饭
- 24 橄榄菜腊味炒饭
- 26 台湾卤肉饭
- 28 麻酱荞麦面
- 30 泡菜饺子锅
- 32 重庆酸辣粉
- 34 香芋牛肉泡饭
- 36 豆渣窝窝头
- 38 韭菜盒子
- 40 大厨支招：这些小菜是中式餐食的最佳伴侣

### Chapter3 一个人吃优雅情调西餐

- 44 法式红酒榛香煎羊排
- 46 普罗旺斯烩菜配龙利鱼
- 48 德国蒜蓉口蘑焗鸡翅
- 50 意大利玉米浓汤
- 52 茄汁培根焗豆
- 54 鸡腿肉焗饭
- 56 南瓜香肠意面
- 58 西班牙海鲜小米饭
- 60 意式白酱蘑菇鸡腿意面
- 62 香蕉松饼
- 64 美味披萨酱&意大利素千层面
- 68 大厨支招：这些酒饮是西餐的最佳佐配

### Chapter4 一个人吃美味创意料理

- 72 大酱汤
- 74 土豆牛肉煲
- 76 柠檬香茅烤猪颈肉
- 78 创意法棍
- 80 清新风春卷
- 82 咖喱土豆泥
- 84 青酱鲜虾芝士饺
- 86 瑞典肉丸
- 88 彩虹三明治
- 90 猫咪松饼
- 92 葱油拌面
- 94 大厨支招：一个人的小冰箱必须常备的食材

### Chapter5 一个人吃异国风情美食

- 98 日式盖饭
- 100 日式栗子饭
- 102 日式味噌海鲜乌冬

## 《一个人的料理小"食"光》

- 104日式茶碗蒸
- 106韩式辣酱炒年糕
- 108韩式紫菜包饭
- 110韩国冷面
- 112韩式石锅拌饭
- 114韩国泡菜&辣白菜五花肉盖饭
- 118泰式炒河粉
- 120泰式鲜虾粉丝
- 122泰式冬阴功
- 124越南鸡肉粉
- 126炸猪排咖喱饭
- 128新加坡叻沙面
- 130大厨支招：盘点各国美味的必备调料
- Chapter6一个人开伙也很健康
- 134芦笋土豆泥
- 136椰子三文鱼头汤
- 138肉骨茶
- 140牛油果芦笋意面
- 142牛油果意面沙拉
- 144猪肝烫粉
- 146猪肝粥
- 148罗宋汤
- 150中式蒸豆腐
- 152鸡胸肉卷秋葵
- 154猪脚花生美肤汤
- 156山药薏米猪骨汤
- 158芹菜木耳滑虾仁
- 160大厨支招：根据体质选择食材调理身体
- Chapter7一个人开伙也不发胖
- 164半烤三文鱼片
- 166大蒜蒸蛤蜊与西葫芦
- 168味噌汤
- 170虾仁蒸平菇
- 172洋葱虾泰式酸辣汤
- 174手撕海带
- 176奇异虾松
- 178蛤蜊鲜蔬
- 180韭菜玉米饼
- 182杏仁沙拉
- 184黄瓜奶香饼
- 186果仁菠菜
- 188香菇炒豆干
- 190大厨支招：那些低热高纤的食材

## 《一个人的料理小"食"光》

### 精彩短评

- 1、精美的图片，诱人的美食。菜谱！
- 2、在书店随意翻了几页，无感。如果不会做饭就去下载个下厨房，不知道做什么也可以看
- 3、纯彩页看起来就幸福满满，种类也蛮多.比较喜欢。
- 4、感觉有些菜谱量大得不适合一个人吃；而且很多菜谱其实难度很大，不适合新手。

# 《一个人的料理小"食"光》

## 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)