

《詹姆士輕鬆煮健康》

图书基本信息

书名：《詹姆士輕鬆煮健康》

13位ISBN编号：9789868577886

10位ISBN编号：9868577888

出版时间：2012-6-15

出版社：庫立馬

作者：鄭堅克

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

《詹姆士輕鬆煮健康》

內容概要

詹姆士說：「輕鬆煮不是隨便煮」 享受廚房輕鬆作菜之趣，用愛與關懷調味，料理才能讓人回味再三，烹調快樂又無惱人油煙味的料理，雙雙感受健康與美味，才是幸福。 要達到這樣的境界，一點也不難！ 詹姆士將料理化繁為減，保留食物最原味的營養，貼心設計每道菜的輕鬆煮撇步，變成讚不絕口的簡單料理， 書中內容處處有驚喜，像「什麼！滷肉飯不用10分鐘味道就可以很濃郁！」、「麻婆臭豆腐不用滷卻更好吃？」，就是這種耳目一新的創意料理方式，把異國料理迷人之處，藉由詹姆士的手，產生化學變化，變成讓人讚不絕口的簡單料理，讓兼顧美味與健康更簡單！ 無論你是廚房新手或天天作飯的媽媽們，都不用勞心費時，也無需過多作菜技巧，就能輕輕鬆鬆的為家人煮上一桌好菜。 詹姆士的簡單料理，一樣健康美味！ 就讓詹姆士運用學貫中西的料理想像力，教你50道煮得輕鬆吃得健康的好菜，還有替長輩／大小女人／小孩三大族貼心設計輕鬆健康煮的絕妙好招，更有健康補給站充實各項食物知識，一家大小都能開心吃好料，讓健康與美味兼顧更簡單！

《詹姆士輕鬆煮健康》

作者簡介

鄭堅克 現任：三喜屋（台灣分店）、生蠔酒館負責人，詹姆士是個創意料理達人，以廚師的形象出現在「型男大主廚」、「美食鳳味」、「食在有健康」節目中，更以主持人的身分現身在「美食大三通」、「愛玩客」的節目中，嚐遍世界各大美食，並將所看所學相互融合出不同的創意料理。

資歷：日本東京調理師畢業。日本學員祭比賽平成6、7年亞軍。加拿大FIND ART EARTENDING SCHOOL畢業。加拿大FIND ART COOKING SCHOOL畢業。 著作：型男大主廚1、型男大主廚2：指定菜&微波爐出好菜、詹姆士59元出好菜：創意日式料理、四大名廚辦桌菜：讓你輕鬆請客不漏氣、型男大主廚3：阿基師詹姆士嚴選料理、食在有健康等。

《詹姆士輕鬆煮健康》

書籍目錄

自序 ~ 最簡單貼心的料理，最能撫平疲憊身心的胃一家之煮的健康料理 絕妙好招簡單煮 也能讓爸媽吃得很安心簡單煮 也能讓老婆吃得很美麗簡單煮 也能讓小孩吃得很營養Chapter 1 詹姆士Special再忙也要輕鬆做菜！日式溫泉蛋8分鐘享受夏日清爽美味蕃茄炒蛋分段式炒法風味絕佳千絲萬縷炒什錦家常菜也能簡單變高級回鍋肉不油膩也能香氣十足蠔油牛肉體驗健康的清脆蔬菜和軟嫩牛肉白醬圓鱈天然健康的濃稠醬汁雞肉娃娃菜集香氣與營養於一身的最愛料理蒜燒魚下巴不烤也能香傳十里雞肉味噌不必動鍋鏟的健康美味散餃子不用包直接炒的餃子料理健康補給站雞蛋的美味關係肉醬義大利麵現吃現做 美味不必等豬排焗烤飯馬鈴薯+高湯+蕃茄醬=濃郁焗烤醬！美味烤飯糰不需費工捏 形狀超完美詹姆士滷肉飯香氣十足絲毫不油膩健康補給站用對油 健康美味很簡單麻油麵線香氣濃郁的傳家美食詹姆士麻油雞清爽無負擔的健康新吃法美味芋頭鴨煲鴨肉鮮嫩、芋頭軟綿Chater 2 詹姆士創意秀換個新作法，健康滋味一級棒！雞油拌麵輕鬆做出美味雞油蔥爆牛肉牛五花肉片免醃免過油麻婆臭豆腐臭豆腐煎香，不油炸也美味！薑絲雞肝米酒代替高湯，完全零腥味！香烤茄子不開火不過油，茄子美味又健康！蘑菇醬牛排拿出調理機，快速做濃郁磨菇醬！健康補給站調味 健康與美味的美妙連接乾煎羊小排先煎再醃，軟嫩又多汁！日式煮肉鰻魚新煮法，好做又美味！香辣中卷辣豆瓣醬+美乃滋 美味絕配！木須炒餅現成蔥油餅 輕鬆做料理健康補給站怎麼煮 真的有差別辣炒糯米腸小小加工帶來無限好味道百菇鍋冬暖身夏養生 一年四季吃不膩高麗菜雞肉火鍋只有雞腿和高麗菜，也能香氣十足！豆腐魚片湯熱湯沖出的即時美味麻油豬肝湯豬肝先煎再煮 香氣多更多Chater 3 詹姆士大發現食材新搭配，風味出色又健康！健康炒年糕詹姆士獨創低鈉健康炒法中式豚骨拉麵意想不到的速成香濃湯頭健康補給站肉 該怎麼吃才對日式家庭煮物簡單滷煮什錦菇的鮮甜爽口燒肉飯10分鐘開飯 全家開心吃健康補給站超級健康的美味添加物海鮮咖哩煲堅果香讓咖哩的美味不可思議鹹蛋花椰菜神奇食材 美味健康都加分！醬香茄子健康也能很有味道的絕妙料理紅蘿蔔玉米炒蛋簡單作的超厲害雞蛋料理爛蛤蜊來自歐洲的簡單料理法蛤蜊絲瓜煨煮來自田裡與海中的鮮甜好味避風塘花椰菜蔬菜也能有的香酥濃郁客家小炒客家人都不可思議的極度簡易版香根豬肉絲緊緊依附的醬油香蔥油雞不放油卻很香的健康料理清蒸白鯧鮮嫩不澀的美味蒸魚術青菜豆腐湯小料理中發現的大美味玉米濃湯雞絞肉快速煮出的濃郁湯底！鱸魚湯難以超越的極品魚湯

《詹姆士輕鬆煮健康》

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