

<<美食美刻>>

图书基本信息

书名：<<美食美刻>>

13位ISBN编号：9787538437423

10位ISBN编号：7538437428

出版时间：2008-02

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：梅子

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<美食美刻>>

### 内容概要

自己动手的做食物，不仅仅是出手DIY的乐趣，更重要的是可以控制原材料的使用，让自己和家人吃得更健康。

亲手为心爱的人煮一餐饭吧，然后看着他吃得很满足的样子，体味简单的幸福。

## 作者简介

梅子，家庭主妇，现居美国。

因为不能像在国内生活时那样随时随地享用到可口又价廉的食物，无奈中只能告别“十指不沾阳春水”的“君子”生活，于是乎开始自己做饭，并逐渐沉迷于煮食。

不知道是煮食会让人越来越嘴馋，还是嘴馋会让人越来越爱煮食，反正，越来越爱煮、越来越嘴

## &lt;&lt;美食美刻&gt;&gt;

## 书籍目录

芹菜牛肉卷芝士焗蚝芝麻三文鱼饭团凉调萝卜西葫芦和梅李红薯芝士贝果便当之葱烧三文鱼+芥末腐皮黄瓜丝+炒馒头便不之芥末三文鱼+蘑菇饭+香菇菠菜+黄瓜萝卜 孜然辣味猪扒芝士焗意饺凉调佛手瓜眉豆沙拉芝麻红薯圈椰丝杏仁芦笋肉饼麻婆西兰花蔬菜百叶蛋皮卷油豆皮包饭拌饭寿司卷酱浇三色蔬菜卷西红柿红椒烩饭煎鱼与沙拉盖饭青柠糙米饭意式烤虾 金枪鱼批萨牛肉蘑菇球蒜香番茄简易炒煮肉便当之糙米饭+虾仁香菜炖蛋+腐乳杏仁酱调四季豆+麻辣芦笋胡萝卜松仁便当之紫苏鸡肉饼+麻油纳豆+煮杂蔬+西红柿沙拉+无花果便当之芝士美乃滋烤三文鱼+黑豆糙米饭+炒菠萝+凉调杂蔬便当之日式双色饭+麻辣芦笋香干丝+桃仁胡萝卜丝松仁菠菜葡萄干 面包与青口黑巧克力与红薯球素调圆白菜丝简易腌蘑菇青芥青豆松仁玉社米毛豆玉米饼辣味海苔鱼干菠菜芝士饼简易好做的外郎糕西红柿虾仁沙拉手撕猪肉花生酱饼味噌沙拉酱烤三文鱼豆豉辣酱辣味黑豆意式肉丸肉丸意粉和肉丸三明治便当之油菜糙米饭+香肠丁煮眉豆+简易煎牛肉片+香菇油菜丝+芝士醋李子便当之桃仁三文鱼+芝士西兰花糙米饭+凉调豆芽菠菜+无花果+夏威夷果+芒果蜜瓜松仁沙拉酱烤香菇草莓白玉团子香肠茄酱意粉黑豆饼蔓越莓反转玉米糕坚果葡萄干麦片虾仁西红柿卷饼便当之玉米甜面包+芝士烤虾仁红薯+甘蓝玉米粒+蛋皮黄瓜丝芝士松仁西兰花便当之素炒菠萝糙米饭+桃仁毛豆+西红柿烧冻豆腐+尖椒烤甜玉米便当之毛豆芝士煎饺+蘑菇蛋饼+黄瓜橄榄燕麦巧克力饼干便当之木耳菠菜糙米饭+烤蘑菇青口+烤花生米+梅李果脯+味噌三色椒丝便当之酱炒虾仁西葫芦年糕+沙茶豆干+杏仁+梅李+煮杂蔬便当之叉烧三文鱼+烤芦笋+燕麦白米饭+浇汁南瓜球+木耳炒菜花批萨金枪鱼三色盖饭孜然香干干儿苦瓜虾仁腊肠香菇虾皮糙米饭芹菜葡萄干沙拉双菇糙米饭炒制的营养麦片北极虾土豆盏青酱芝士条洋葱苹果甘蓝丝虾仁蘑菇培根卷酸奶麦片橙柠檬鳕鱼皮蛋腊肠糙米饭芦笋西红柿沙拉虾仁豆皮煎猪蹄冻咯-猪蹄冻酱糖焗三文鱼培根葱油面红糖芝麻发面大饼银鱼鸡蛋虾仁乐芝小点简易香酥三文鱼虾仁面轱辘孜然辣炒红薯丁香酥烤鸡翅根培根卷蛋乐芝鸡蛋三明治蛋老鼠

<<美食美刻>>

章节摘录

插图:插图:

<<美食美刻>>

媒体关注与评论

近年美女的美食作家不少，但是我喜欢梅子，因为梅子的文章有生活，平淡的如同我们自己家的喜怒哀乐。

最主要的还是梅子的菜简单不失创意，简单不失营养，简单不失买相，简单不失美味。

其实简单是生活的最高境界，也是贴近生活的根本。

她今天发的菜谱往往在一周之内我就可以操作，成功率达到100%，这应该是她的博客受欢迎的根本吧。

——优雅老去一份便当让俺认识了梅子，以后便不知疲累的追着她，逛sina，串sohu，溜咖啡。几份家常食材，在梅子的巧心安排下，腔调十足的出场。

最真实的生活点滴，让人跟着她一起开心、一起感动，也会不由的期望起两个人的家庭生活。

简单的生活，简单的食材，在梅子的打理下，一切都这么美好，这么让人神住。

——钵灵这里不仅仅有美食的味道，还有生活的味道！

梅子姐所做的每道菜都有她满满的心意，让人一边品尝，一边回味，其乐无穷！

谢谢梅子姐和我们分享的一切！

——YYY认识梅子，明白了油盐酱醋也可以给生活加味，让生活充满乐趣。

梅子的日记让每一个看到的人，都渴望可以为现在的或是将来的心爱的人亲手煮一餐饭。

——冬天做一个雪人

## <<美食美刻>>

### 编辑推荐

《美食美刻：梅子的写食日记》作者梅子，梅子的文章有生活，平淡的如同我们自己家的喜怒哀乐。最主要的还是梅子的菜简单不失创意，简单不失营养，简单不失买相，简单不失美味。其实简单是生活的最高境界，也是贴近生活的根本。亲手为心爱的人煮一餐饭吧，然后看着他吃得很满足的样子，体味简单的幸福。

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:<http://www.tushu007.com>