

<<上班族回家做菜真简单>>

图书基本信息

书名：<<上班族回家做菜真简单>>

13位ISBN编号：9787811176810

10位ISBN编号：7811176815

出版时间：2009-6

出版时间：中国农业大学

作者：刘庭轩

页数：101

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>

<<上班族回家做菜真简单>>

前言

我对厨房一直有着亲切的感觉，不只因为冰箱里总有好吃的甜点、零嘴，更因为妈妈对做菜的热诚。从我有记忆以来，我对厨房的印象就是流泄着广播节目的声响，妈妈在里头忙进忙出，嘴里总是哼唱着歌，一副很快乐的样子。

虽然如此，但我倒没想过自己有一天也会走进厨房。

直到上了大学之后，我从中学住宿生活中解放出来，到外头租屋，才开始有外头的食物总不能尽如己意的感叹。

后来，我从家中拿了一个电锅北上。

冬天时，我会煮热汤。

夏天时，我会做甜汤，冰在冰箱里，等口渴时拿出来解渴。

身体不舒服时，我会煮点粥来让肠胃负担不那么大。

慢慢地，我开始觉得用电锅做料理并没有想象中的困难，而且食物的味道又能依照自己的喜好做调整，这对我来说是个新的发现。

进了研究所之后，我偶尔会在租屋处研发新的食物，也开始煮起咖喱或是黄瓜丸子等一些需要时间准备的菜色。

对我来说，电锅就像个魔术师一样，生冷的东西进去，待其电源开关上扬，热腾腾的美味食物就出现了。

<<上班族回家做菜真简单>>

内容概要

每个月餐费都是让你荷包紧缩的原因吗？

其实只要一个电锅，自己动手，就可以帮你搞定吃的问题，让你不必再继续当个“三餐老是在外”的“老外”噢！

本书由刘庭轩，一个对烹饪充满热忱的六年级后段班的女生，将教您简单经济又健康的电锅菜，不但替你省了荷包，更能在无形中找回健康和好身材！

<<上班族回家做菜真简单>>

作者简介

刘庭轩，一个对烹饪充满热忱的六年级后段班的女生，毕业于中兴大学外文系。毕业后曾陆续在耶鲁大学及台湾大学担任教授助理。

目前担任台湾“国会议员秘舒。

”O型巨蟹座。

虽然太阳落在巨蟹，但是想法和反应却很双子。

喜欢尝试许多不同的事物，对任何事情都保持着兴趣（和水有关

<<上班族回家做菜真简单>>

书籍目录

一切缘起厨具三宝酱料小帮手做菜的习惯从容地准备食材Chapter 1 吃对也会变美丽 马铃薯炖肉 咖喱猪肉 牛奶蔬菜汤 马铃薯泥潜艇堡 牛奶马铃薯 黄绿红沙拉 莎莎酱 番茄芦笋沙拉Chapter 2 杂家用餐超省钱 综合卤味 关东煮 卤蛋 萝卜酱油烧 双拼萝卜排骨汤 茄子咖喱 清蒸茄子 台式味噌煮 味噌汤 味噌乌龙Chapter 3 电锅料理省时省事 亲子丼 拌牛肉片沙拉 电锅版青椒牛肉 牛丼 什锦炊饭 番茄蛋花汤 南瓜炊饭 麻婆豆腐 番茄汤面 泡菜拉面 火腿起司堡 简易吐司夹馅 总汇三明治Chapter 4 电锅料理拉近距离 皮蛋瘦肉粥 玉米鸡蓉粥 排骨高汤 大蒜排骨汤 黄瓜贡丸汤 苦瓜排骨 冬瓜蛤蚧汤 玉米排骨汤 笋片贡丸汤 韩式泡菜汤 香菇鸡汤 人参鸡汤

<<上班族回家做菜真简单>>

章节摘录

插图：洋葱在所有的食材里，我最常使用的便是洋葱。

洋葱含有维生素A、维生素B、维生素C及磷、铁、钙等矿物质。

由于它富含多种天然的维生素和矿物质，我不必再额外摄取人工调制的综合维生素。

挑选洋葱时，我首重它的形状以及压下去的饱满度。

若是整个洋葱摸起来很扎实，那么它所蕴含的水分必然充足。

水分多的洋葱本身就会散发出一种自然的甜味。

这样的洋葱不管是凉拌、熬汤或是作为煮煮的食材都能和其他材料融合得恰到好处。

番茄番茄又分黑柿番茄、牛番茄和圣女番茄。

我常会依据煮煮的料理不同，而选用不同的番茄。

熬煮番茄汤时，我必定选用黑柿番茄或是又大又红的牛番茄，但是制作莎莎酱时，我会选用圣女番茄，因为较好切碎。

番茄中的茄红素具有抗氧化的功用，对女性的皮肤状况具有极大助益。

另外有一点要特别注意：番茄中所蕴含的茄红素并不耐煮，会随煮煮的时间过长而流失，因此，做凉拌菜时倒可以时常将番茄入菜，像本书介绍的番茄芦笋沙拉，不但滋味更可口，也让料理看起来是一种视觉享受。

<<上班族回家做菜真简单>>

编辑推荐

《上班族·回家做菜真简单》：健康生活系列

<<上班族回家做菜真简单>>

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>