

图书基本信息

书名：<<吳恩文聰明料理 - - 大廚沒教的美味祕密．中華篇>>

13位ISBN编号：9789861202600

10位ISBN编号：9861202609

出版时间：積木文化

作者：吳恩文 著

页数：128

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>

## 內容概要

一份流傳已久的留學生食譜.....說到吳恩文，大家對他的印象大概都是過去螢光幕上的記者、主播，或是現在的企管顧問，不過，他的朋友都知道，吳恩文不僅說得一口好菜，廚房裡的身手更是了得。

十多年前，因為同在台視工作的邱顯辰負笈美國求學，吳恩文便為好友手工謄寫了一份專為單身、不會做菜者設計的超方便食譜。

沒想到，這份心意竟然在美國的台灣留學生之間成為「廚房秘笈」，大家紛紛影印流傳、照表操課。

一般食譜沒教你的事十多年後，吳恩文將這份心意重現，化為更精彩生動的食譜，不管你是單身者、小家庭、廚房新手還是留學生，有了這本食譜，都能使功力大增，烹調出一道道美味的中華料理。最重要的是，吳恩文將他從小到大對食物的熱情與記憶，娓娓道出每一道菜的故事；更將他長年的廚房實戰心得，毫不藏私的寫成「大廚秘訣」。這可是一般食譜不會教你的事，例如，你知道「蜜汁烤排骨」要怎樣烤到外酥內爛、骨肉分離嗎？

「老滷」要怎麼養呢？

「宮保雞丁」要怎麼燒到緊汁亮油呢？

「三杯」料理除了三杯之外，哪些調味辛香料是不可少的呢？

.....在這本食譜中，都有最詳盡的說明。

本書內容簡介本書共分為兩大篇，第一篇是屬於基本的「一鍋系列」，只要煮好一鍋湯、一鍋滷味或是一鍋油炸，就能變！

變！

變！

做出更多你想像不到的豐富菜色，特別適合單身者。

第二篇則是進階的「經典系列」，只要學會中華料理的幾個重要技法，包括涼拌、清蒸、宮保、三杯、紅燒、糖醋等等，就能舉一反三，運用在各類食材上，烹調出媲美餐廳的美味佳肴。

## 作者簡介

新聞系及企管研究所畢業，做過電視台記者、主播，現職企管顧問、中廣流行網節目主持人。來自台灣南部，從小在眷村長大，小學五年級開始學煎荷包蛋，跟著爸爸學廣東客家菜，跟著媽媽學四川菜，長大後又迷上江浙菜。

曾赴印尼峇里島、泰國清邁烹飪學校學習東南亞料理，最大的嗜好是在假日逛市場，為家人做一頓美食，最大的夢想是擁有一間又大又美的廚房，以及主持美食節目；最愛的休閒是到世界各地旅遊，並且享受美食。

著有《青春正當紅》、《青春活力鮮果汁》二本食譜。

美食哲學是「當世界一切都不再美好的時候，唯有一頓美食可以拯救一切」。

書籍目錄

PART1 煮一鍋搞定百變料理1 一鍋牛肉湯清燉牛肉湯 番茄牛肉湯 紅燒牛肉湯 羅宋湯 紅燒牛肉麵 牛肉  
燴飯 咖哩牛肉2 一鍋排骨湯清燉排骨湯 廣東粥底 滑蛋牛肉粥 芋頭排骨粥 皮蛋瘦肉粥 蜜汁烤排骨3 一  
鍋滷味基礎滷汁滷味 涼拌滷味 炒滷味 滷肉飯 麻辣滷汁拌麵 滷汁燜苦瓜4 一鍋油炸炸肉丸 炸排骨 炸  
魚?炸蝦 紅燒獅子頭 丸子什錦湯 糖醋排骨 無錫排骨 排骨酥湯 蔥燒鯽魚 砂鍋魚頭 椒鹽蝦 明蝦粉絲  
煲PART2 學一招搞定經典大菜5 涼拌料理涼拌技法解析 涼拌黃瓜 涼拌白菜心 涼拌芹菜 涼拌蠶豆 涼拌  
大頭菜涼拌雞絲 油燜黃豆芽 素什錦 川式泡菜 港式泡菜6 清蒸料理清蒸技法解析 港式蒸魚 檸檬魚 蒜茸  
蒸蝦 臘味蒸雞 粉蒸肉 珍珠丸子7 紅燒料理紅燒技法解析 紅燒蹄膀 栗子紅燒雞 紅燒排骨 紅燒牛肉8 宮  
保料理宮保技法解析 宮保雞丁 宮保蝦仁 宮保花枝9 三杯料理三杯技法解析 三杯雞 三杯中卷 三杯田  
雞10 糖醋料理糖醋技法解析 糖醋魚 橙汁糖醋雞柳 醋溜白菜特別收錄1 自己做道地小吃蛋餅 蚵仔煎 茶  
葉蛋 油飯 炒米粉特別收錄2 最受歡迎宴客菜酸辣湯 麻婆豆腐 咕咾肉 揚州炒飯 春捲附錄1大廚不傳!  
快手密技附錄2大廚不傳!  
廚房必備道具附錄3大廚不傳!  
基本技法

编辑推荐

本書為《大廚沒教的聰明料理(中華篇)》暢銷紀念版 銷售佳績：2006年 博客來年度百大 年度暢銷100 作者簡介 吳恩文 來自台灣南部，從小在眷村長大，新聞系及企管研究所畢業，做過電視台記者、主播，現職企管顧問、中廣流行網節目主持人。

小學五年級開始學煎荷包蛋，跟著爸爸學廣東客家菜，跟著媽媽學四川菜，長大後又迷上江浙菜。曾赴印尼峇里島、泰國清邁烹飪學校學習東南亞料理，最大的嗜好是在假日逛市場，為家人做一頓美食，夢想是擁有一間又大又美的廚房，以及主持美食節目；最愛的休閒是到世界各地旅遊，並享受美食。

食譜著作有《青春正當紅》《青春活力鮮果汁》《大廚沒教的聰明料理》。

他的美食哲學是「當世界一切都不再美好的時候，唯有一頓美食可以拯救一切」。

吳恩文的快樂廚房blog：[www.wretch.cc/blog/happykitchen](http://www.wretch.cc/blog/happykitchen)

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>