第一图书网, tushu007.com

<<冰箱食材收納保鮮真簡單>>

图书基本信息

书名：<<冰箱食材收納保鮮真簡單>>

13位ISBN编号：9789862253076

10位ISBN编号：986225307X

出版时间：Green Life

作者：Green Life生活收納編輯部 著

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

<<冰箱食材收納保鮮真簡單>>

内容概要

Part1 掌握食材的保鮮秘訣食物的保鮮有很多的秘訣和技巧，了解之後不僅輕鬆管理食材，還可以減少食材的浪費，更能為您省下多餘的開銷。
Part2 聰明的食材採買方法只要注意食材的保鮮期以及消耗的食材份量，就可以減少採買重複的食物，讓冰箱保持乾淨通暢，更能精打細算省下荷包錢。
Part3讓料理變簡單的食材管理技巧其實，美味的料理可以很簡單，只要掌握本章內容的幾個重要秘訣，你會發現食材變得明朗簡單、輕易管理了。
Part4冷凍食材快速、美味上桌冰箱並不是儲藏室，而是美味的料理室，聰明管理冷凍食材，讓你迅速上菜、空間運用、省時省電，減少過期食材的浪費。
Part5冰箱各區域的收納及清潔方法善用一些排列組合技巧，除了美觀你會發現冰箱變得井然有序，並讓收納的空間倍增，食材類別的區分更加分明。
本書特色提供冰箱收納的達人秘訣，空間運用、整齊美觀、發揮冰箱最大效益。
提供食材的採買技巧、冰箱好用道具，物盡其用、省錢兼環保。
提供食材的處理法、長期保存法、餐前備用法，減少食材浪費，烹煮效率一級棒。
提供常見食材管理技巧，例如蔬菜類、肉類、海鮮類、水果類、乾貨雜糧類、甜點類、辛香醬料、冷凍食材類等。
提供美味又簡單的食材食譜，菜色多變化，讓家人永遠愛上妳做的美味菜。

第一图书网, tushu007.com

<<冰箱食材收納保鮮真簡單>>

书籍目录

目錄 /2編輯室的話 /4第一篇：掌握食材的保鮮秘訣 /6食材管理3步驟 /8時間日期標示小妙方 /10超實用的保鮮小工具 /12第二篇：聰明的食材採買術 /14日常生活聰明採買 /16佳節年貨聰明採買 /18突發狀況聰明採買 /20第三篇：讓料理變簡單的食材管理術 /22蔬菜類馬鈴薯 /24綠花椰菜 /26洋蔥 /28菠菜 /30高麗菜 /32胡蘿蔔 /34蘆筍 /36生香菇 /38黑木耳 /40芹菜 /42番茄 /44山藥 /46肉類豬肉 /48雞肉 /50牛肉 /52羊肉 /54鴨肉 /56海鮮類鮭魚 /58鯧魚 /60蛤蜊 /62蝦 /64蟹 /66水果類香蕉 /68芭樂 /70奇異果 /72蘋果 /74西瓜 /76橘子 /78梨子 /80草莓 /82其他類糖果 /84咖啡豆 /86薏仁 /88蓮子 /90蒜 /92蔥 /94薑 /96辣椒 /98第四篇：冷凍食材聰明管理術 /100冷凍蝦 /102雞塊 /104豬腳 /106花枝 /108雞丁 /110魚片 /112魚丸 /114排骨 /116火腿 /118海蜇 /120雞翅 /122生蠔 /124鰻魚 /126鱈魚 /128第五篇：方便的冰箱收納術 /130適合擺放的位置及收納方法冷藏室 /132冷凍室 /134蔬果室 /136冰箱門 /138清潔冰箱的方法自製環保清潔劑 /140食品瓶罐的清潔 /141不同區域的清潔法 /142

第一图书网, tushu007.com

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