

<<料理女王的私房晚餐>>

图书基本信息

书名：<<料理女王的私房晚餐>>

13位ISBN编号：9789866019371

10位ISBN编号：9866019373

出版时间：八方出版

作者：濱内千波 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>

<<料理女王的私房晚餐>>

内容概要

料理女王的私房晚餐濱內千波的60道創意家常菜X減壓食譜零廚藝卻又吃膩外食，再忙再累但還是想回家吃飯？

只要一個鍋子就搞定！

消除疲勞X營養滿分X簡單上手的健康美味料理女王首度公開一專為忙碌一族設計的抒壓料理V.S. 抒壓體操心情低落、情緒不穩；總覺得很累、精神無法集中，吃對了就能抒壓！

料理女王推薦抒壓食材大公開！

家裡只有2種日常食材也OK，照樣出一桌好菜，感覺很幸福！

料理女王不藏私！

傳授高難度料理簡單做秘訣，不用再說自己零廚藝啦！

超速料理法：保證快速上菜！

只要1分鐘、淋上熱開水就完成的日常料理！

想喝新鮮現榨果汁，也是1分鐘搞定！

美味咖哩飯，5分鐘就能上桌！

<<料理女王的私房晚餐>>

作者简介

濱內千波（Hamauchi Chinami） 1955年出生，德島縣人。

大阪成蹊女子短期大學營養科畢業。

曾於商社任職，後來進入岡松料理研究所就讀。

1980年，於東京中野坂上成立芳鄰烹飪學校（Family Cooking School）。

2005年，於東中野成立烹飪學校及廚房工作室。

2006年，創立廚房用品品牌 < Chinami >。

以『烹飪是充滿夢想的快樂工作』為宗旨，除了接受電視或雜誌採訪、出書、演講外，也參與食品廠商的商品開發工作、餐飲店設立工作，活躍於飲食界的各個領域中。

著作有《活用番茄罐頭作出無與倫比的美味醬汁》（朵琳出版）、《美味的蔬菜家常料理 濱內千波的幸福泉源》（日本藝文社）、《濱內千波的美麗瘦身法！

包伙食譜》（日本扶桑社）。

同時也是『PON！

』（日本電視節目）的固定來賓。

<<料理女王的私房晚餐>>

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>