

<<懶人料理365變>>

图书基本信息

书名：<<懶人料理365變>>

13位ISBN编号：9789866191176

10位ISBN编号：9866191176

出版时间：2011-12-30

出版时间：NT\$299

作者：陳師蘭

页数：120

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>

<< 懶人料理365變 >>

前言

蘭姆的任性美食法則 「一定要自己下廚！
自己煮的才最健康最省錢啊！」
「每天都要吃到五色蔬果、五色蔬果、五色蔬果.....」 不要再大聲疾呼了！
這種事全世界都已經知道，問題就是做不到啊！
下了班接完小孩就已經很晚了，哪來的時間買菜淘米洗切炒炸呢？
好吧！
如果你覺得四季豆一定要切5公分長，馬鈴薯一定切1公分見方，胡蘿蔔一定要是2公釐厚片，調味料一定要5公克，醬油一定要10cc.....那你現在就可以到巷口買便當了。
蘭姆最討厭囉嗦的事，這點從家裡的電風扇全都是用腳趾控制的就可以看出。
身為雙魚座卻一點都不浪漫的蘭姆，做人處事的最大原則就是 直接！
簡單！
乾脆！
所以在蘭姆的腦袋裡，料理的原則也是一樣，如果用煎鏟和舌頭就可以知道的事，幹嘛一定要拿量杯來折磨自己？
如果吃起來一樣美味，為何一定要堅持某種食材只這樣配那樣煮？
如果冰箱裡已經有菜了，又何必一定要為了某種食材特地出門？
為了讓所有有心下廚卻又不知如何踏出第一步的人都能玩得很開心，隨性又有原則的蘭姆特別精選出50道成功的美味任性料理，同時貼心的分享它們的350種變化型，讓你一道菜可以拿來當做5道菜。
當然囉！
蘭姆也相信，現在正在看這本食譜的你，一定可以在這個基礎上變出更多花樣和滋味.....讓我們一起用心、任性、玩料理吧！

<< 懶人料理365變 >>

內容概要

一家之煮、頂客族、單身貴族、窮學生都用得上的super菜單，什麼時候想偷懶，都OK啦！覺得料理總是少了點變化？希望來點不一樣的卻又覺得很懶？偷懶之餘又期待那道菜看起來很誘人、很美味？你的心聲《懶人料理365變》全都聽到了！

冰箱裡已經有菜了，大可不必為了某種食材特地奔出門！誰說食材只能這樣配那樣煮？料理走混搭風一樣超美味！

四季豆不一定要切5公分長、醬油也不是非得10cc.....用煎鏟和舌頭就可以知道的事，就不要再拿量杯來折磨自己啦！

懶人廚娘蘭姆最討厭囉嗦的事，這點從她家裡的電風扇全靠腳趾在控制就可以看出來，現在，偷懶出心得的她，要將這些祕訣套用在料理上，並進一步發光發熱——教你能一個動作完成絕不會多動一根手指頭的偷呷步菜單！

獨家端出50道保證不NG、超簡單、快速完成的美味佳餚，換個食材、變個步驟，就能玩出365種變化形，不管是酸辣的、清爽的、香濃的，還是法式、日式、義式、泰式.....1道菜當5道菜用，讓你的餐桌天天有變化、道道是新味！

會一種，樣樣通 挑戰懶人料理的無限可能！

懶人電鍋咖哩飯 變身 日式五目炊飯、茄汁燉飯、西班牙燉飯、印度蔬菜燉飯.....墨西哥捲餅 變身 墨西哥捲可樂餅、墨西哥檸檬蝦捲餅、香酥排大亨堡、香酥排蛋餅.....火辣豆腐煲 變身 麻辣火鍋、火辣豆腐湯、火辣豆腐冬粉.....義式草莓鮮奶酪 變身 布丁豆花、杏仁豆腐、咖啡奶凍飲、草莓茶凍.....貼身設計、料理有捷徑，20個不藏私「呷美味顧健康」的Point，獻給所有「愛吃又想要省事、省錢還要吃變化、隨便煮還想吃健康」魚與熊掌都要兼得的人！

混搭紅黃白綠黑5色食材：選材要花心，豆類、根莖、葉菜、海菜、果實、茹類多樣化。

好吃的祕密：要切丁就全切丁，要切絲就全切絲。

讓美味更天然：廚房多放羅勒、香椿、迷迭香、檸檬、薑、辣椒等調味蔬果，減少傳統調味料。

讓菜色更養眼：想維持蔬菜鮮嫩，鹽起鍋前放，想避免葉菜變黃則早點放。

料理順序有重點：難熟的先下，油分高或油量多的先炒。

吃養生有撇步：拌 > 蒸 > 燙 > 煮 > 滷 > 炒 > 煎 > 炸。

300張食材圖、步驟圖、重點圖，簡單乾脆不費力、Free style零失敗、保證很有成就感！方便不隨便，追隨懶人天后的腳步，料理真得好好玩、很滿足、超幸福！

<< 懶人料理365變 >>

作者簡介

蘭姆，本名陳師蘭，疑似自閉症的固執加上近乎沉迷的愛幻想所發展出的突變種雙魚座；曾經開咖啡館三年餵飽5萬人次；堅持下班後繼續下廚、每天為家人準備愛心便當的稀有動物。特徵是看到市場就想進去逛，吃到美食就想自己煮，志願是找到最簡單的方式煮出最美味的佳餚，讓全人類都心甘情願進廚房玩遊戲。

料理風格 任性有原則、簡單也要好味道； 自慢菜單 活用手邊食材，輕鬆變化出各種繽紛美味； 廚房宣言 用煎鏟和舌頭就能知道的事，絕不拿量杯來折磨自己！

著有：《懶人料理365變》、《印度聖境旅人書》、《印度佛教史詩 圖解桑奇佛塔》、《印度謎城 瓦拉納西》。

譯有：《紅色牧人的綠色旅程》、《召喚奇蹟的幸福說話書》。

Blog：珂蘿菈亞的布魯格森林 (placeclaudia · pixnet · net/blog)。

<< 懶人料理365變 >>

書籍目錄

作者序編輯室報告使用方式Part 1自由主食吃飯一定要白飯配菜？

一次吃到5色蔬果是不可能的任務？

亂講！

蘭姆偏偏就要把全部的東西放在一起煮，還要它很美味、很簡單，最好是一個動作就能完成的那種...

...懶人電鍋咖哩飯日式五目炊飯、時蔬咖哩飯、味噌燉飯、茄汁燉飯、西班牙燉飯、印度蔬菜燉飯黑胡椒菇菇蓋飯寒天黑椒菇蓋飯、洋蔥黑椒菇蓋飯、勁辣黑椒菇蓋飯、電鍋黑胡椒菇菇蓋飯、咖哩菇菇蓋飯、味噌菇菇蓋飯碎茄子烤飯不開火碎茄子烤飯、洋蔥碎茄子烤飯、酥香茄子烤飯、哈姆碎茄子烤飯、五色蔬果烤飯嫩豆包蓋飯懶人豆包蓋飯、酥排蓋飯、豆包蛋包飯南瓜豌豆粥南瓜什蔬飯、南瓜炒飯、味噌南瓜粥、洋蔥南瓜粥、哈姆南瓜粥、豆干南瓜粥、Bacon南瓜粥、南瓜焗飯八寶炸醬麵八寶炸醬飯、八寶炸醬什蔬、八寶炒飯、八寶螺旋麵、八寶貝殼麵、瓜仔素燥麵、八寶包、八寶水餃、八寶盒子什蔬冬粉湯什蔬泡飯、什蔬米粉湯、彩色蔬菜麵、什蔬寧波年糕、什蔬韓式年糕、什蔬粿條、什蔬燴飯、什蔬繪麵、什蔬小火鍋百變焗烤薯泥生菜馬鈴薯沙拉、鑲青椒焗烤馬鈴薯泥、香酥薯餅、馬鈴薯泥塔Part 2任意輕食吃了怕肥不吃又餓的時候，最適合隨意弄些捲捲包包來享用。

不管是土司漢堡餅餅皮皮，都可以拿來裝絲絲粒粒片片醬醬，只要夠任性，就可以玩出無數的變化形

。墨西哥捲餅墨西哥熱狗捲餅、墨西哥檸檬蝦捲餅、墨西哥黑胡椒排捲餅、墨西哥捲可樂餅、墨西哥咖哩捲餅、墨西哥炸豆腐捲餅、香酥排大亨堡、香酥排潛艇堡、香酥排蛋餅、香酥排潤餅墨式辣豆醬塔可墨式辣豆醬炒飯、墨式辣豆醬炒麵、墨式辣豆醬捲餅、墨式辣豆醬生菜包、墨式道地辣豆醬塔可咖哩三明治咖哩黃金角、咖哩墨西哥捲、咖哩口袋餅、咖哩燒餅、咖哩炒麵香煎五色脆餅黃金豆包餅、香煎時蔬脆餅、歐式香草脆餅、省時香煎脆餅、香鬆五色脆餅、五色炒飯、五蔬麵包玉米黃金盒子玉米水餃、勁辣玉米黃金盒子、沙茶玉米黃金盒子、香椿玉米盒子、茴香玉米盒子、海苔玉米盒子、迷迭香玉米盒子、三色繽紛盒子、波波玉米豆包捲心蔬香蔬春捲、結球生菜捲、蘿蔓生菜捲、白芝麻飯糰、香鬆飯糰、海苔飯糰五色絲絲堡五色絲絲潛艇堡、五色絲絲法國麵包、五色絲絲刈包、五色絲絲吐司、五色絲絲炒飯、五色絲絲炒麵、百變五色絲絲堡、五色絲絲潤餅、五色絲絲蛋餅香椿紫米糕清香紫米糕、香甜紫米、咖哩馬鈴薯紫米飯、味噌馬鈴薯紫米飯、紫米芝麻配、紫米堅果飯哈姆蔬菜煎素蚵仔蔬菜煎、鹽酥G蔬菜煎、Bacon蔬菜煎、芋頭煎、哈姆蔬菜煎餅、韓式泡菜煎餅大餅捲什蔬香菜大餅捲什蔬、茴香大餅捲什蔬、咖哩大餅捲什蔬、芝麻大餅捲什蔬、莎莎大餅捲什蔬、味噌大餅捲什蔬、香椿大餅捲什蔬、九層塔大餅捲什蔬、芹菜大餅捲什蔬、蕃茄大餅捲什蔬、蔬菜豆包餅Part 3懶人好菜就是想偷懶！

可是又想健康、又想美味，又想愛現一下廚藝怎麼辦？

那就跟著蘭姆隨順心情，簡單步驟搞定一桌好菜吧！

糖醋酥排糖醋香酥排、檸檬酥排、糖醋馬鈴薯酥排、糖醋杏鮑菇、糖醋猴頭菇、糖醋麵腸三杯豆腐三杯油豆腐、三杯猴頭菇、五色三杯豆腐生菜擁抱起司鬆生菜原味起司鬆、生菜蔓越莓起司鬆、生菜吐司起司鬆、生菜洋芋起司鬆、生菜總匯起司鬆涼拌地薯涼拌甜菜、涼拌白蘿蔔、涼拌牛蒡、涼拌佛手瓜、涼拌馬鈴薯、涼拌大頭菜、鎮江醋涼拌地薯、紅酒醋涼拌地薯、水果醋涼拌地薯、麻辣地薯香烤咪瘦茄香烤咖哩米茄、香烤芝麻茄、香蒸米茄芝麻味噌醬菠菜芝麻味噌醬黃瓜、芝麻味噌醬絲瓜、芝麻味噌醬苦瓜、芝麻味噌拌水餃、芝麻味噌醬拌麵、芝麻味噌拌餛飩、香烤芝麻味噌茄子、香烤芝麻味噌葫蘆瓜、香烤芝麻味噌南瓜、香烤芝麻味噌豆腐、香烤芝麻味噌吐司香烤杏鮑菇焗烤杏鮑菇、歐風香烤杏鮑菇、香烤香菇、香烤磨菇、香烤金針菇、香煎杏鮑菇豆腐In彩椒焗烤豆渣彩椒、焗烤豆泥彩椒、焗烤豆包彩椒、清爽焗豆腐彩椒、豆腐炒飯、豆腐焗麵豆酥愛紫茄香濃豆酥紫茄、豆酥薯泥、豆酥薯片、豆酥嫩豆腐、豆酥南瓜、豆酥葫蘆瓜、豆酥高麗菜、豆酥茄子蓋飯筊白筊麵腸小黃瓜麵腸、荸薺麵腸、胡蘿蔔麵腸、大頭菜麵腸、蘆筍麵腸、茄汁麵腸、筊白筊豆干、筊白筊豆包、筊白筊G片蕃茄哈姆炒豆包蕃茄炒飯、蕃茄義大利麵、青醬義大利麵、奶油義大利麵、義大利蕃茄焗麵、義大利青醬焗麵、義大利奶油焗麵、蕃茄哈姆炒豆泥、蕃茄哈姆炒豆腐雪裡紅凍豆腐芹菜凍豆腐、青江菜凍豆腐、筍絲凍豆腐、杏鮑菇凍豆腐、香菇凍豆腐、菜脯凍豆腐、花生凍豆腐、毛豆凍豆腐、香椿凍

<< 懶人料理365變 >>

豆腐、九層塔凍豆腐、茴香凍豆腐、甜羅勒凍豆腐、迷迭香凍豆腐、凍豆腐炒飯、炒凍豆腐麵包、炒飯麵包、雪裡紅炒豆泥當鳳梨遇上苦瓜糖醋苦瓜、鳳梨大黃瓜、鳳梨葫蘆瓜、鳳梨雞塊九層樹子豆包九層樹子豆腐、九層樹子豆泥、香菜樹子豆包、羅勒樹子豆包、功夫樹子豆包乾煸敏豆乾煸四季豆、乾煸長豆、乾煸雙色蘿蔔、乾煸酥香敏豆、乾煸Bacon敏豆、乾煸哈姆敏豆奶油燉白菜奶油燉什蔬、奶油什蔬燉飯、奶油什蔬燉麵、奶油羅勒白菜、咖哩燉白菜、奶油迷迭香白菜、奶油月桂葉白菜香燜樹子苦瓜香燜樹子胡蘿蔔、香燜樹子白蘿蔔、香燜樹子馬鈴薯、香燜樹子山藥、香燜樹子蓮藕、香燜樹子豆包、香燜樹子豆腐、香燜醬瓜苦瓜、香燜柳橙苦瓜、香燜迷迭香苦瓜 什錦五目煮五目煲、五目關東煮橙汁麵腸紅麴橙汁麵腸、橙汁羊肉、橙汁鹽酥G、橙汁杏鮑菇、柚汁麵腸、葡萄柚麵腸、桔醬麵腸香橙滷味中式滷味、沙茶滷味、迷迭香滷味、薰衣草滷味、百里香滷味、羅勒滷味、薄荷滷味、果香滷味、味噌滷味、咖哩滷味、泰式酸辣滷味火辣豆腐煲火辣豆腐湯、火辣豆腐冬粉、火辣豆腐鍋、勁辣豆腐煲、火辣凍豆腐煲、火辣油豆腐煲自由味噌湯味噌什蔬、味噌泡飯、味噌湯餃、味噌冬粉、味噌米粉、味噌拉麵、味噌粥Part 4樂活點心點心！

點心！

大家都喜歡點心！

可不可以不要打發奶油費力揉麵調整溫度，就輕鬆享受好看又好吃的點心？

學會這幾招你也可以偽裝成點心大師！

印度香料奶粥印度香料豆漿粥、印度風味米布丁、南洋風味西米露地瓜盒子南瓜盒子、馬鈴薯盒子、地瓜葡萄盒子、地瓜蔓越莓盒子、地瓜藍莓盒子、地瓜枸杞盒子、起酥地瓜 起司麵包派烤吐司佐莎莎醬、烤吐司佐香椿醬、烤吐司佐黑椒醬、烤吐司佐沙茶醬、肉桂冰糖起司派、吐司披薩烤薯片佐莎莎醬勁辣莎莎醬薯片、道地莎莎醬薯片、清爽莎莎醬薯片、玉米片佐莎莎醬、莎莎醬口袋餅乾、墨西哥脆餅佐莎莎醬、生菜佐莎莎醬、烤吐司佐莎莎醬香烤蘋果塔丹麥蘋果派、蘋果派、香烤草莓塔、香烤西洋梨塔、香烤香蕉塔濃情蜜意水果塔綜合水果塔、懶人水果塔、鮮奶油水果塔、鳳梨塔、西瓜塔、梨子塔、葡萄柚塔、藍莓塔、小紅莓塔吐司巧扮瑞士捲杏仁瑞士捲、巧克力瑞士捲、水果瑞士捲、堅果瑞士捲、芝麻瑞士捲、咖啡瑞士捲、奶酥瑞士捲、鮮奶油瑞士捲、海苔瑞士捲、熱狗瑞士捲、哈姆瑞士捲、Bacon瑞士捲、豪華瑞士捲義式草莓鮮奶酪布丁豆花、杏仁豆腐、咖啡奶凍飲、紅茶奶凍飲、綠茶奶凍飲、草莓茶凍、草莓咖啡凍豔紅石榴果凍果汁果凍、果醋果凍、花式果汁凍飲清涼豆腐冰清涼杏仁豆腐冰、清涼鮮奶酪冰、古早味豆腐冰、豆漿豆腐冰、香濃甜杏豆腐冰、鮮果香檳杯、清涼水果豆腐冰

<< 懶人料理365變 >>

编辑推荐

50道手作美食365種變化：自由主食8 53，5色蔬果一次到位；任意輕食10 78，百變捲捲包包吃飽又吃巧；懶人好菜22 160，簡單步驟做菜好輕鬆；樂活點心10 68，好看甜點美味不費力。4大單元，開章明義羅列蘭姆任性美食撇步，好菜美味吃、隨意變，當然也要健康做！300張步驟詳解，簡單0%失敗，獨家撇步不藏私，新手做菜也不NG！中式、義式和美式；和風、印度風與墨西哥風.....美味料理無國界。飯、麵、粥與湯煲；主菜、小菜、滷味和鍋物；餅、堡、三明治及捲捲，還有零食、冰品和甜點.....各種菜式一次全學到！素食朋友也可以安心使用！

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>