

<<小小米桶的超省時廚房>>

图书基本信息

书名：<<小小米桶的超省時廚房>>

13位ISBN编号：9789866210068

10位ISBN编号：9866210065

出版时间：西北國際

作者：吳美玲 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>

<<小小米桶的超省時廚房>>

前言

作者序 省時！
省錢！

快速的88道美味料理，新手也能輕鬆愉快地下廚！

在這物價節節上漲的年代，凡事都得精打細算，大家因此變得更喜歡到大型超市或量販店消費，一方面是商品齊全，一次就能買足，另一方面是價格較有優惠，但傷腦筋的是，多為大份量的包裝，要是家裡的人口不多，又沒好好的做到庫存管理，一不小心就造成浪費，傷了荷包不打緊，吃壞肚子可就不好啦。

所以對於食材的管理與保存，更是一門必修的學分。

在策劃這本食譜書時，我將內容分成三個單元來為大家介紹： 第一個單元：食材的處理、保存方法與應用變化53道 將我們經常食用，並且多為大份量的食材，從採購回家後的清潔處理，到保存方法，做個完整的介紹，再將每種食材以3~4道的料理做示範，剛剛好就是一次購買回家的份量，讓食材能夠充份運用不浪費，家人也能天天吃到不同的美味料理。

第二個單元：變變變.... 一菜多變化23道 延續我2009年出的食譜書「新手也能醬料變佳餚」的概念，但這次不全是醬料，而是先將食材製成半成品，日後隨時可以取出應用變化成不同的料理，這樣可以大大縮短烹煮的時間，料理也能變的輕鬆快速又簡單。

另一方面半成品的優點，除了縮短烹煮時間之外，其保存期限也變得較長，尤其是剛好碰到特價大量採購，或是一次使用不完時，就能完全的運用不浪費。

第三單元：「一道料理就能吃飽又吃巧」簡餐12道 忙碌的上班族，又或是家庭主婦們，要是餐餐都得煮出好幾道菜，外加一鍋湯，相信時間久了，對於做飯也會感到疲憊與煩惱，這時我們可以偷個小懶，只做一道料理，就能兼具營養與美味，還能把肚子填飽。

所以，下廚做飯是不是又變得更加輕鬆愉快啦！

<<小小米桶的超省時廚房>>

內容概要

法國Tefal小炒鍋抽獎送 購書讀者於100年8月10日寄回讀者回函(影印無效) 8月15日將抽獎送價值\$999元的「法國Tefal特福里昂黑系列28CM不沾小炒鍋」,共15名 (活動贈品以實物為準,本活動之贈品不得抵換現金或等值商品,中獎權利亦不得轉讓他人。參與活動之用戶,如有違反法令之情事,經查證屬實,主辦單位得取消其得獎資格,並追回贈品,所產生之法律責任由用戶自行承擔。誠品公司保留隨時更換等值贈品之權利。

) 省時!

省錢!

快速上桌!

必讀必學的料理絕招!

大家一定都有過的經驗:碰上賣場大特價,超便宜卻因為擔心用不完而不敢行動?下班後趕著採買,回家忙著洗切煮,不論份量買得再精簡,冰箱裡還是有食材沒來得及料理就已經壞掉過期,變成冷凍庫化石...;或是一有颱風預報,就得以跑百米的速度衝去買菜,以免傷荷包?這些情況在這本「小小米桶的超省時廚房」中,全都可以有180度的大逆轉!

省時!

將食材製成半成品,大大縮短烹煮的時間!

省錢!

把握特賣便宜的買入新鮮材料,颱風寒流菜價漲都不怕!

快速上桌!

一道料理就能兼具營養與美味,吃巧又吃飽!

書中傳授了「省時!

省錢!

快速上桌!

」的各種絕招,包括:各種食材如何正確新鮮的保存,如何應用成為各種美味佳餚;如何將一道菜變身為多道不同口味的菜餚;還有教您以「一道料理」的簡餐法快速上桌。

不論是家庭煮婦(夫)或上班族,都能輕鬆料理無負擔!

下廚變得好簡單,吃得更健康安心 「小小米桶的超省時廚房:88道省錢又簡單的美味料理,新手也能輕鬆上桌!

」除了有詳細的作法、步驟圖外,更貼心的準備了每道菜精準的製作份量、預估準備及料理時間,更依菜式分為: < Part 1 > 食材的應用變化---輕鬆變化各種肉類。

享美味省荷包18道;懂得海味處理保鮮。

小廚房端出宴客菜10道;善加利用大份量蔬菜。

不怕颱風菜漲價 18道;多出來的辛香料也毫不浪費4道。

< Part 2 > 變變變...一菜多變化23道---清燉牛肉、燉肋排、炸肉丸子、咖哩肉醬、韓式泡菜...

< Part 3 > 一道料理就能吃飽又吃巧:簡餐12道---飯團、捲餅、pizza、米漢堡、燉飯...等。

下廚變得輕鬆又簡單,當然更能享受健康安心的自家美味。

2800萬人次點閱肯定 收錄從未露出的全新菜餚!

作者在自己的「小小米桶的寫食廚房」部落格中分享許多中西、異國各式菜餚的料理法,獲得非常廣大的迴響;2009年出版的「新手也能醬料變佳餚90道:小小米桶的寫食廚房」,以及2010的「小小米桶的零油煙廚房:82道美味料理精彩上桌!

」,均收錄了從未在部落格露出、保證美味的全新菜餚,兩本書至今仍盤踞暢銷排行榜,持續暢銷熱賣中。

小小米桶的配方詳細、口味實在,不只累積了超過二千八百萬人次的點閱,更經得起千萬人次試作的肯定,絕對是一本新手必備、小家庭實用的食譜書。

<<小小米桶的超省時廚房>>

<<小小米桶的超省時廚房>>

作者簡介

吳美玲 2800萬人次點閱 暢銷食譜部落客 - - 吳美玲 全職家庭主婦，業餘美食撰稿人
跟著心愛丈夫(老爺) 愛相隨的世界各國跑 廚齡十年，在廚房舞鍋弄鏟的日子比睡眠時間還長
2005年「小小米桶的寫食廚房」開站 不到五年間點閱人次突破二千萬！
著有：暢銷食譜「小小米桶的無油煙廚房：82道美味料理精彩上桌！」
、「新手也能醬料變佳餚90道：小小米桶的寫食廚房」 最希望的是 - - 同心愛老爺一起環遊全世界
最喜歡的是 - - 窩在廚房裡進行美食大挑戰 最幸福的是 - - 看老爺呼嚕嚕的把飯菜吃光光

<<小小米桶的超省時廚房>>

書籍目錄

作者序 - - 省時！

省錢！

快速的88道美味料理，新手也能輕鬆愉快地下廚！

本書計量及注意事項 Part 1 食材的應用變化輕鬆變化各種肉類。

享美味省荷包18道 大塊肉、肉片、絞肉、雞腿、雞胸、培根 <大塊肉> 蒜泥白肉回鍋肉12茶香滷肉
京醬肉絲 <肉片> 火腿起司豬排照燒南瓜捲薑汁燒肉 <絞肉> 鑲虎皮尖椒翠玉白菜捲皮蛋蒼蠅頭 <
雞腿> 客家雞酒栗子燒雞椒麻雞 <雞胸> 腐乳雞韓風辣味炸雞雞肉沙嗲 <培根> 培根炒洋蔥香煎培根
豆腐懂得海味處理保鮮。

小廚房端出宴客菜10道 魚、蝦、花枝(透抽)、蛤蜊 <魚> 辣豆瓣魚清蒸檸檬魚橙汁魚片蘇式燻魚
<蝦> 月亮蝦餅杏仁炸蝦蘋果蝦鬆茄汁乾燒蝦 <花枝(透抽)、海瓜子> 炒海瓜子辣拌鮮魷善加利用
大份量蔬菜。

不怕颱風菜漲價 18道 高麗菜、白蘿蔔、馬鈴薯、胡瓜、芋頭、冷凍三色蔬菜 <高麗菜> 高麗菜蛋捲
雞肉高麗菜沙拉腐乳高麗菜 <白蘿蔔> 煮昆布白蘿蔔白蘿蔔燴蛋餃白玉鑲瓜子肉 <馬鈴薯> 馬鈴薯燉
肉馬鈴薯烘蛋鮮蝦馬鈴薯可樂餅 <胡瓜(蒲瓜)> 胡瓜豬肉水餃蒲瓜胡塌子胡瓜炒貢丸 <芋頭> 芋頭
燒肉蛋黃芋棗芋頭鹹粥 <冷凍三色蔬菜> 乳酪鹹塔炒什錦蝦仁雞肉麵包濃湯多出來的辛香料也毫不浪
費4道 蔥、薑、蒜頭、九層塔蔥 - - 蔥開煨麵薑 - - 薑絲炒大腸蒜頭 - - 烤香蒜麵包九層塔 - - 塔

香菜脯蛋豆腐的創意變身 3道 炸豆腐漢堡排苦瓜炒豆腐蟹肉燴豆腐Part 2 變變變...一菜多變化23道

<清燉牛肉> 番茄燉牛肉 紅燒牛肉麵辣拌牛腱 咖哩燉牛肉 <清燉排骨(肋排)> 香烤豬肋排蜜
汁小排 照燒醬排骨 蛤蜊冬瓜湯 <炸肉丸子> 白菜燉肉丸 咖哩肉丸 茄汁肉丸瑞典肉丸 <咖哩肉醬>
香煎豆腐佐椰汁咖哩肉醬焗烤咖哩蝦咖哩肉醬焗蔬菜 <韓國白菜泡菜> 辣泡菜炒飯泡菜炒豬肉辣煮泡
菜鯖魚Part 3 一道料理就能吃飽又吃巧：簡餐12道 鮮蝦小黃瓜飯糰鮮魚炊飯焗培根蛋土司味噌南瓜燉
飯滑蛋鮪魚丼番茄雞蛋拌麵豆乳冷麵XO醬炒蘿蔔糕燒肉珍珠堡法棍麵包pizza牛肉口袋麵包雞肉捲餅
佐番茄莎莎醬

<<小小米桶的超省時廚房>>

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>