

<<蒸的很健康>>

图书基本信息

书名：<<蒸的很健康>>

13位ISBN编号：9789866506055

10位ISBN编号：9866506053

出版时间：雅事文化事業有限公司

作者：梁瓊白 著

页数：96

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>

<<蒸的很健康>>

内容概要

營養、美味、健康、無油煙！

蒸不錯！

「蒸」是一種很健康的烹調方式，只要將食物放入電鍋或蒸籠內，利用高溫的水蒸氣循環，使食物內部達到煮熟的狀態。

比起炒、炸、煎等烹飪方法，蒸出來的菜餚所含油脂少，且能在程度上保存較多的營養素，此外，「蒸」的料理程序簡單，過程快速也不油膩，尤其電鍋炊具全電源開關的控制，更是適合忙碌的現代人。

其實可以蒸的炊具，除了電鍋，還有很多可以替代而且效果不錯的工具，如蒸籠、炒菜鍋、蒸箱等，《蒸的很健康》提供了80道可以就手邊現有的工具來變化與選擇的「蒸」料理，讓讀者在烹調時可以「蒸」的很方便、「蒸」的很輕鬆、「蒸」的很美味。

<<蒸的很健康>>

作者简介

梁瓊白 一手拿鍋鏟、一手拿筆的資深食譜作者，上過電視、主講過廣播、寫過專欄，還出版過120本食譜書。

堅持並奉行美食是人際關係的鎖鏈，所以喜歡用美食加溫親情、聯繫友情，讓美食成為美好事物的發酵體。

<<蒸的很健康>>

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>