

<<懒人饭>>

图书基本信息

书名：<<懒人饭>>

13位ISBN编号：9789867544360

10位ISBN编号：9867544366

出版时间：20050201

出版时间：朱雀文化

作者：林美慧

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>

<<懒人饭>>

内容概要

每當忙碌的一天結束，飢腸轆轆時，你最想吃點什麼？

「來呷飯！

」，回憶起母親一句簡單的話，為我盛上一碗香 Q 白飯，看著熱騰騰的蒸氣氤氳而上，心中不禁跟著暖和起來。

家人一同吃飯，真是世上最簡單的幸福了，每當看著家人大口扒著飯，高興地談論著這一天學校、公司裡發生的事，這種和諧溫馨的情景，真是讓身為母親的我，洋溢著幸福滋味，即使再忙，仍堅持要為家人做出各種美味料理。

米飯是中國自古以來的重要主食，也是大家最無法抗拒的魅力之一，米粒的香氣十足，咀嚼後泛起一股清甜甘味，加上紮實的口感，真是讓人滿足。

在米中加入各種新鮮食材一起入鍋炊飯，省時便利，讓食材完全融入飯中，每口都能享受到食材原味，炒飯也是一項在忙碌生活中，能快速烹調完成的主食，將蝦仁、火腿、培根等材料，與米飯一起翻炒，那粒粒分明、乾鬆不油膩的口感，即使是愛挑嘴的人，也不得不臣服於炒飯的美味吧；到了假日，想來點不一樣的口味，就來做道異國風味飯，從西班牙海鮮飯、韓式拌飯到日式燒肉飯等，這些充滿異國風情的簡單飯，不用出國就能在家享用。

這本書就是希望能讓大家在繁忙中，簡單快速地做出美味的「懶人飯」，書中分成炊飯、炒飯、燴飯、異國風味飯及精選 TOP10 最受歡迎好吃飯，共 70 道美味飯食，加上簡單好做的步驟，一看就會，讓愛吃飯的你不用費時準備三菜一湯來配飯，輕鬆下廚就能享受米飯香 Q 的最佳口感。

<<懒人饭>>

作者简介

林美慧

現任：

銘傳校友會理事、私立德明技術學院烹飪指導老師、萬華、信義、中正社區大學烹飪老師、中廣《四神湯》節目「家庭食譜」單元主講、中視及中天娛樂《新私房菜》節目主持人、慈濟大愛台《健康新素派》節目主持人

著作：

《一根雞腿》、《絞肉料理》、《小朋友最愛吃的菜》、《自然吃．健康補》、《一條魚》、《訂做情人便當》、《5分鐘低卡小菜》、《10分鐘家常快炒》、《美人粥》、《懶人麵》、《懶人鍋》、《來我家吃飯》、《懶人飯》（朱雀文化出版）等近50多本食譜。

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>