

<<超简单醋物.小菜>>

图书基本信息

书名：<<超简单醋物.小菜>>

13位ISBN编号：9789867544377

10位ISBN编号：9867544374

出版时间：20050301

出版时间：朱雀文化

作者：蔡全成

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>

<<超简单醋物.小菜>>

内容概要

用醋做出美味料理常聽許多朋友說做菜是件麻煩事，尤其準備材料、烹調過程耗時太久，對忙碌的現代人而言，可以說是種變相的浪費時間。

很多女性友人也不做菜，他們為了減肥怕吃了變胖，就光吃些生菜沙拉充飢。

只是「吃」對人何等重要，所以只得靠外食、上餐廳來解決這民生問題。

「做菜真的很難？

浪費許多寶貴時間？

一吃窈窕體態就破功嗎？

」

身為廚師的我仔細思考這個問題，其實，只要你瞭解簡單的烹調方式、知道去哪裡買材料、挑選不易發胖的東西吃，所有的問題看來也就不那麼嚴重。

「吃的少、吃的巧、吃的好」是近來流行的吃的觀念，不僅對身體健康有益，烹調也不再浪費過多時間，而外食雖然方便，卻無法清楚瞭解食材的來源，吃來還真有點不放心。

為了幫大家徹底實踐「吃的少、吃的巧、吃的好」的飲食新觀念，我利用醋調配出 24 種常用調味料，設計出口味清淡、低卡、開胃的醋物、小菜食譜，這些料理除了做法簡單、材料易買，三兩下就可以輕鬆搞定外，最重要的，是兼具營養且低熱量的優點，不管你是烹飪老手或是每天忙的焦頭爛額的廚房菜鳥，都該試試這些菜。

即使你真的很忙，但想吃好菜的心依舊蠢蠢欲動，與其空想，不如趕緊去買瓶醋和幾樣簡單的材料，參照食譜依樣畫葫蘆，你會發現醋物、小菜實在是太美味了！

<<超简单醋物.小菜>>

作者简介

蔡全成

親切、隨和、個性靚腴，天生一副娃娃臉的「巨蟹座」廚師。

曾任職於沐蘭、磯勢、千華等日本料理店。

擁有一雙烹飪巧手，整日與調味料、食材為伍，視做日本料理為一種藝術，優游於各類食材中尋找做菜靈感，期望能做出擁有自己風格、深受大家喜愛的美味料理。

除了日本料理，同時專研於泰式料理、上海菜及台菜的烹調，並持續嘗試於其他不同種料理。

著有《不敗的基礎日本料理》（朱雀文化）

<<超简单醋物.小菜>>

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>