

<<快热2人煮>>

图书基本信息

书名：<<快热2人煮>>

13位ISBN编号：9787535738448

10位ISBN编号：7535738443

出版时间：2003-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：许瑞兴

页数：77

字数：4000

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>

## <<快热2人煮>>

### 内容概要

2个人怎么煮？

1个人不好开伙、只能外食？

材料不好买，一采买就是一大堆？

一道菜要很多种调味料及器具，太复杂？

许多人都有如此的困扰，受够了每天每餐都是外食、外卖、外带，不仅太油太腻，营养也很难均衡；总是想自己在家吃顿安心的饭，犒赏肠胃慰劳一下自己，却总是因为人少，份量难做...等种种因素而打消念头。

『快热2人煮』是一本专为小份量量身订作的食谱书，教您小份量采买原则、选材技巧，还有如何利用最简单的调味料及器具制作，以一些料理小技巧缩短烹调时间又兼顾食材美味。

简单易上手料理，新手也能一试OK！

『快热2人煮』分为3个单元：个人综合锅、好友小酌以及营养主食。

不管是小俩口煮一顿爱情晚餐，单身贵族用美食慰劳自己，或是同学、好友小聚，都可以依照书中详细的材料图片、做法、采买价格、制作时间、详细的卡路里计算、以及新速简的采买原则技巧，料理出简单易上手的美食，新手也能一试OK！

可说是一本小夫妻、在外租屋，以及单身贵族们的美味宝典。

6种调味料、5种器具就能轻松开伙书中所有的佳肴都仅需6种调味料就能轻松完成，器具也只要最基础的5种就OK！

即使是在外租屋或是场地狭小，不常开伙的厨房，也都能依书中的做法制作出美味的好菜。

最令人心动的是它不只美味、做法简单，看起来却相当的丰富、有诚意。

想要在阿那达面前一展厨艺，或是请三五好友来家里小聚，都可以让您省了荷包又十足有面子喔！

## <<快热2人煮>>

### 作者简介

许瑞兴，1964年生于香港，1979年于香港湾仔Louis餐厅学习西餐厨艺，1982年进入香港富教饭店学习广东菜，1987年到台湾发展，1992-2000年，担任多类社团机构的烹饪讲师，并在多家电视烹饪节目中担任示范师。

2001年11月由大境文化出版《酱料OK-54道实战变化篇》和《酱料OK-70种基础情报篇》2本个人食谱著作，2002年7月由出版菊文化出版《速配套餐》。

<<快热2人煮>>

书籍目录

编辑开场白有6种调味料、5种炊具就能轻松开伙小分量购买原则和食品保鲜秘诀一个人综合锅 螃蟹冬粉锅 丝瓜蛤蜊鲜鱼锅 怀山土鸡锅 豆面酱虱目鱼锅 茭白笋鱼肚锅 金针排骨锅 豆腐鲑鱼锅 玉米鸡腿锅 木瓜鲜鱼锅 南瓜海鲜锅 当归鲜鱼锅 番茄牛肉锅 金银内片锅 金菇排骨锅二好友小酌 烤鲷鱼下巴 酱烧排骨 烤鲑鱼头 烤香鱼 干烘醉虾 烤小里脊 烤秋刀鱼 烤鸡翅 胡椒牛肉 蒜头虾三营养主食 肉丝炒面 玉米熏肉炒饭 咖哩什锦炒饭 豆面酱八宝汤面 沙茶牛肉烩面 滑蛋鲜虾饭 雪里红肉丝米粉 酱味牛肉炒饭 豉味海鲜烩面

<<快热2人煮>>

章节摘录

插图

<<快热2人煮>>

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>