

<<回家吃自己>>

图书基本信息

书名：<<回家吃自己>>

13位ISBN编号：9789866118173

10位ISBN编号：9866118177

出版时间：2011-11

出版时间：本事文化股份有限公司

作者：張瑋玲,林怡秀

页数：288

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>

## &lt;&lt;回家吃自己&gt;&gt;

## 前言

作者序 My Food My Life 我認為，不管是為家人做飯或宴請摯親好友在家用餐，正因是要做給喜歡的人吃，那些講究排盤，一小口這加上一小撮那所組合成的精緻風味，就留給貴森森的高級料理店吧；說真的，我其實不夠勤勞又超級貪玩，雖然明知慢工出細活的好，在家下廚時卻總是盤算著如何省事省時、快快出菜，好加入大家一塊兒吃飯喝酒，畢竟，費心為家人或朋友張羅一頓好料，不也就是為了能拉近彼此的距離嗎？因此「超簡單超輕鬆就超好吃」等《回家吃自己》書裡常見的關鍵字可不是繞口令，而是從企劃開始，就是製作這本百變料理書的最高宗旨。

在這裡，除了分享我綜合了在加州烹飪學院（California Culinary of Academy）任教的專業知識與多年專職煮婦所累積的操作攻略，逐一破解西式料理的烹飪關鍵，為你整理出方便在家彈性變化的煮食邏輯，並用簡單的步驟、常見食材與基本器具，達到事半功倍、舉一反三的效果，希望讓你覺得，翻開食譜的同時，我就在身邊，把藏在細節裡的魔鬼給一一揪出來。

另外，除了教大家許多讓剩菜重新擁有Second Life的變化技巧，就連那些少數台灣不夠普遍的食材，書裡也找得到容易取得的替代方.....。

當烹飪化繁為簡，不再是生活裡的例常壓力後，相信你也會樂在回家吃自己，好好地和親愛的，享受在家開飯的溫暖與樂趣吧！

編者序 我的鄰居是食神 去年一場餐聚，我準時12點到，13個女人不同分貝的聲音早已塞滿整個屋子。

我提高嗓子與熟識者寒暄，眼角餘光關心著佈置好的餐桌上有啥好料。

此時人客未齊、主菜未上桌，只一大盤烤得香脆的薄餅圍繞著鮮紅欲滴的莎莎醬。

主人WINNIE穿梭在人群中，一派悠閒，不時爆出狂笑.....。

客人紛紛入座，只見WINNIE兜轉入廚房，再一現身，就端出了豪氣澎湃的碳烤牛肉與節瓜。

無論顏色與切塊，都呼應主人風格的大氣與明朗，黃與綠的節瓜襯著外皮酥香內裡鮮嫩的牛肉，一時美味濃縮住歡笑聲，桌邊卻堆起一張張滿足又驚喜的臉。

WINNIE也一起享用著烤肉，還不忘給眾人倒杯紅酒.....。

酒肉未盡時，再一次端上桌的是麵疙瘩。

看起來樸素又簡單的麵疙瘩，實在讓人無心防備，我平常心地拿起叉子送入口，馬上就抵擋不住它在口裡的綿密滋味。

麵疙瘩我是吃過好幾回的呀，為何這外貌誠懇的麵粉糰兒，能如此與眾不同，到底有著什麼不可思議的底韻？

是因為澆上了精心熬煮的酒醋洋蔥醬？

還是麵疙瘩裡調了什麼祖傳配方？

猛然想起自己就像電影《食神》裡，評審吃到黯然銷魂飯的那一幕。

是的，這道菜絕對要學。

我心裡堅定地這麼想。

就因為WINNIE的菜、WINNIE的人，如此讓我驚豔，竟讓我生平第一次響起編本食譜書的念頭。

隨後打聽，才知WINNIE可不只是一個廚藝超群的鄰居媽媽那麼簡單，除了家族曾經營從前聞名遐邇的榮星川菜餐廳，她既繼承了家族的天份、也薰陶出料理美饌的直覺與底蘊。

在美國，她更有著專業廚師的學經歷背景，甚至曾任教於美國相當知名的加州烹飪學院。

看不出來，我的這位親切爽朗的鄰居媽媽，竟是有著如此硬背景的廚藝高手。

一個天生的廚藝高手，不單只會做吃的，還會找吃的，跟著WINNIE跑，常會在大街小巷裡，找到許多意想不到的物美而價廉的餐廳。

即便逛超市，她從架上找出一堆便利食品，回家後看似隨意組合、略微加工，竟也能立即升級為豪華大餐。

對於吃，她永遠是那麼熱情爽朗，且永遠讓人期待，讓人驚喜。

是的，我的鄰居，我的作者，在我心中，她就是食神。

2010年7月24日，食譜正式開拍。

## <<回家吃自己>>

攝影師在餐廳架起燈具，我充當攝影助理。

廚房裡，WINNIE陸續做出事先擬好要拍攝的主題菜色（通常6~10道菜），她得邊烹煮邊講解，她那美麗的小嫂子怡秀是這本書的撰文，一點細節都不放過地時時提問並記錄。

攝影師調燈打光構圖無一不講究，快手主廚經常得提醒下一道菜即將上場。

這樣，幾乎以每月兩次的進度，整整一年裡，完成88道菜的拍攝（也很滿足地吃了88樣好料啊！呵呵）。

這一年，見識到的，真多。

最讓我不可思議的是WINNIE，為何她可以那樣輕鬆做菜從容講解，做出的菜又如此到位！

回想我自己，一旦有人在旁絮絮叨叨，結果不是少放了鹽，就是放兩次鹽，整個做菜程序立刻亂了套。

更神奇的是，她總是兩個爐火全開，並且兼顧烤箱、燉鍋，橫向縱向交織著備料、處理食材、烹煮、講解，樣樣不馬虎。

其間可能還有小孩來索食：媽媽，我能吃什麼？

每當拍攝工作結束，拍攝現場還一團亂，她的廚房，流理台、碗槽早已收拾乾淨，鍋碗瓢盆也洗淨歸位，絲毫不見先前做菜痕跡！

不僅如此，在工作了大半天，應該很疲累的同時，我們無力地打理攝影器材要收工，她卻興致很高地吆喝小孩，「可以出門了」，原來屋子一角早已備好全家要出門登山或衝浪的裝備……。

這就是WINNIE！

豪氣又細膩的酷媽姑娘。

一個愛家、愛做菜、愛玩，冰雪聰明的女人。

她做的菜一如她這個人，不做作不花俏，全然的真材實料，外表豪氣簡單，內裡滋味細緻。

多麼想盡快讓這份食譜到你手上，讓主廚WINNIE陪你從基本功練出十八般廚藝，讓你回家做菜日日有新招，時時變花樣，在家享受與親人的美好食光！

## <<回家吃自己>>

### 內容概要

上班時是加州烹飪學院的老師，回家變身熱愛烹煮好主婦。

酷媽Winnie教你輕鬆做大菜！

從基本功練出十八般廚藝 10個主題食譜，82道主菜，每道再加1~3種巧思變化， Winnie的食譜超簡單卻超好吃！

讓你回家做菜日日有新招，時時變花樣， 在家享受與親友的幸福食光！

《回家吃自己》是一種難以追求的烹飪夢想和生活態度， 冏在自己煮不來、膩在每天吃老梗、累在煮完只剩半條命、老公卻翹二郎腿； 悲慘的還有想請朋友來作客，卻不敢面對一桌杯盤狼藉。

酷媽Winnie用作菜玩遊戲，讓你樂於每天「回家吃自己」。

大學念的是經濟、美術雙學位，兼修人類學，康乃爾大學服務業管理學院碩士。

曾擔任美國知名Bloomingdale's百貨烹飪器材現場料理秀總主廚， 先天的味覺基因加上後天靈活的管理學頭腦，巧妙地將豪華大菜化繁為簡。

《回家吃自己》設計了10個主題食譜，82道美味，包含如何依著情境、季節來設計菜單，怎麼樣省時省力烹飪，無論經典名廚大菜，或是傳統家常料理，全都變得異常簡單！

本書食譜外觀豪邁、內裡滋味細緻，透過Winnie，從基本功到活用守則，用二十多年來對烹飪累積的專業，與傾囊相授美味MEMO的巧變花樣，讓做菜成為廚房創意遊戲，也是凝聚愛心於味蕾的浪漫揮灑。

《回家吃自己》不只提供步驟教學，酷媽Winnie教你如何輕鬆做料理之外，更想傳遞的是洋溢熱情與愛的烹飪心法。

好食譜，不僅要滿足味蕾， 更要讓餐桌上的家人和朋友，幸福滿溢。

本書特色 先天優良 台北榮星川菜餐廳打造好底子：她的視覺與味覺能交互相融，產生一種天才式的直覺；初識的香料、食材，也能瞬間在大腦轉化成味蕾的記憶。這一切都歸功爸爸媽媽白手起家的創業門號、赫赫有名的「榮星川菜餐廳」。

後天精進 烹飪名校養成的百變創意：就讀加州烹飪學院時，老師喜歡這樣考試：隨意取出幾樣食材，要學生一個小時內做出幾道菜。這個讓同學們驚慌的考試，Winnie卻總是輕鬆過關，她說：料理就像變魔術、玩家家，創意永遠用不完。

10個實用主題：不管異國料理或者吃巧吃飽的省事料理，一戶一菜好食光或者利用賣場半成品迅速完成一桌好菜，本書針對現代都會主婦的10種主題，滿足各種狀況的需求。

82道美味：每道食譜均有「美味MEMO」提醒，也有創意的「巧變花樣」。

只要融會貫通，你絕對也可以成為百變主廚。

嚴謹的食譜測試：出書前期，經由8人媽媽(主婦)小組，歷經兩個月的食譜測試，在沒有任何攝影圖片參考下，一樣做出美味好看的料理！

經事實證明：本食譜作法簡單易懂，書寫詳細貼心，不必擔心無所適從，這是好讀，也能如法炮製的友善食譜。

便利的廚房管理：建立一個好用的廚房是你愛做菜的第一步！

擅長管理的Winnie，將省時省事、安全又有效率的廚房管理清楚羅列，做菜變得輕鬆又有趣。

對料理的愛源自對家人、朋友的愛：甘願放下高薪職務，天天「回家吃自己」，投身廚房、料理的酷媽咪Winnie，餐餐為老公孩子變出新花樣、也熱愛在家宴客，Super主婦Winnie不管是對深愛的家人，或者對朋友的熱情付出，都從餐桌上展現，藉由料理表達。

<<回家吃自己>>

作者简介

WINNIE (張瑋玲) 美國柏克萊大學(U. C. Berkeley)經濟、美術雙學位，兼修人類學。  
加州烹飪學院(California Culinary Academy) 美國舊金山灣區知名餐廳廚房實習2年。  
康乃爾大學服務業管理學院(Cornell University Master of Management of Hospitality)碩士。  
美國知名Bloomingdale 's百貨烹飪器材現場料理秀總主廚。  
任職加州烹飪學院教師2年餘。  
回台後，任職台北醫學院英文教師2年餘。  
再度赴美，任職蒙特梭利教師4年；2006年回台定居。  
採訪撰文 林怡秀 宅在家的新手煮婦。  
曾任雅砌、儂儂、ELLE雜誌生活線採訪編輯。

## &lt;&lt;回家吃自己&gt;&gt;

## 書籍目錄

作者序 享受「回家吃自己」的輕鬆自在 編者序 我的鄰居是食神WINNIE的廚房秘徑秘徑1. 活用食譜教戰守則秘徑2. WINNIE廚房管理學秘徑 WINNIE的季節菜單羅馬尼亞菜 酸香的異國媽媽味 羅馬尼亞燉菜 Zacusca蒜香烤茄子泥 Vinete蒜香翡翠椒 Ardei Copti 酸味時蔬沙拉 Romanian Vegetable Salads 馬鈴薯牛肉沙拉 Salata de Boeuf 肉丸子酸湯 Ciorba cu Perisoare麥丸子雞湯Supa de Pui cu Galusti黑橄欖茄汁燉雞 Pui cu Masline 馬鈴薯茄子千層派 Musaca燉高麗菜捲 Sarmale 烤箱料理感恩節也能烤火雞法式紙包魚 Poisson en Papillotes烤蔬菜塔 Baked Vegetable Tart美奶滋烤鮭魚 Mayonnaise “ Crusted ” Salmon英式鹹布丁Yorkshire Pudding 美式烤火雞 Classic Roast Turkey焗烤時蔬鑲肉 Stuffed Vegetables香料烤蔬食 Roasted Root Vegetables棉花糖烤地瓜 Sweet Yam Frosted with Marshmallows 烤肉大餐 五星級烤肉趴 青醬培根鮮味 Bacon Roulads with Pesto果香羊排 Grilled Lamb Chops with Passion Fruit 咖哩檸檬雞 Curry Lemon Chicken 薑汁豬肋排 Ginger Spareribs香料牛肉捲 Mici 創意漢堡排 Winnie ' s Fabulous Hamburger 美式棉花糖點心 S ' Mores桌邊料理炫技的廚藝秀經典凱薩沙拉 Classic Caesar Salad焰火焦糖香蕉 Banana Foster 法式橘汁薄餅 Crepe Suzette經典法式炒蔬菜 Sauteed Vegetables香蒜蛤蠣鍋 Clams a la Meuniere奶油酒香柳橙蝦 Buttery Orange Shrimp派對小點Finger Food 大餐小作的一手食南美海鮮沙拉 Ceviche韓式魚煎蛋 Lacey Fried Fish開胃麵包小點 Rustic Canape 義式番茄沙拉 Bruschetta鮪魚慕絲鑲時蔬 Tuna Mousse Stuffed Vegetables焗烤洋蔥蘑菇 Stuffed Mushrooms 羊乳酪杏仁球 Baked Chevre Boulette 酒醋洋芋麵疙瘩 Caramelized Onion with Gnocchi 蔬菜棒佐百搭三味醬 Crudite with Three Sauces 中東雞豆醬佐脆餅Pita Chips & Hummus餐酒變佳餚回鍋餐酒調出好菜色法式白酒奶油魚片 Fish Filet with Beurre Blanc Sauce酒香咖哩牛 Curry Beef with Wine Reduction 伏特加義大利麵醬 Vodka Pasta Sauce 蔥香紅酒菲力 Stir-Fry Filet with Red Wine白酒蘋果冰砂 Apple White Wine Granite 紹興扇貝 Creamy Chinese Shao-Xin Scallops三色酒凍 Tri-color Wine Jello 法式洋蔥湯 Winnie ' s French Onion Soup 義式海鮮鍋 My Cioppino外帶美饌 一戶一菜的伴手好料玉米泥千層麵 Polenta Lasagne家常麻醬涼麵 Cold Sesame Noodle 英式烤牛肉 Classic Roast Beef 蘑菇起士盅 Baked Brie創意紅醬燒牛肉 Tomato Braised Beef麻油雞拌飯 Sesame Oil Chicken with Rice法式焗薯派 Scalloped Potatoes 牛尾羅宋湯 “ Taiwanized ” Oxtail Borscht 賣場便利餐 即食品的混搭變妝義大利紅醬燉菜醬 Marinara Primavera 香燴蘑菇雞 Creamy Mushroom Chicken德式酸菜燉里肌 Braised Pork with Sauerkraut泡菜燉牛肉 Stewed Beef with Kimchi 創意握壽司 Spam Sushi焗烤酸甜海味 Taiwanese Style Seafood with Red Sauce鮮蔬臘腸飯 Hong Kong Style Sausage Pilaf 週間便餐吃飽也吃巧的省事料理藍起士拌麵 Savory Blue Cheese Pasta嫩煎牛排 Grilled Steak紅配綠麵包沙拉 Summer Tomato Bread Salad紅蘿蔔柳橙薄荷沙拉 Minty Orange Carrot Slaw菠菜松子拌飯Mixed Rice with Spinach and Pinenuts青醬炒飯 Pesto Fried Rice西班牙烘蛋Classic Spanish Tortilla義式熱融帕尼尼三明治 Pressed Cheesy Panini新手料理新廚不敗食譜 爆漿麵包鹹點 Savory Oyster Bread Pudding 焗烤蛋三明治 Baked Cheesy Egg Sandwich檸汁水煮蛋 Boiled Egg a la Roumanie墨西哥起士餅 Quesadilla 速成法式迷你鹹派 Amazing Instant Quiche 甜蜜豬肋排 Cola Ribs果味洋芋煎餅 Apple Potato Latkes 法式蒜苗湯 Vichyssoise 美式玉米巧達湯 Classic Corn Chowder

## &lt;&lt;回家吃自己&gt;&gt;

## 章节摘录

【作者序】 My Food My Life 我認為，不管是為家人做飯或宴請摯親好友在家用餐，正因是要做給喜歡的人吃，那些講究排盤，一小口這加上一小撮那所組合成的精緻風味，就留給貴森森的高級料理店吧；說真的，我其實不夠勤勞又超級貪玩，雖然明知慢工出細活的好，在家下廚時卻總是盤算著如何省事省時、快快出菜，好加入大家一塊兒吃飯喝酒，畢竟，費心為家人或朋友張羅一頓好料，不也就是為了能拉近彼此的距離嗎？因此「超簡單超輕鬆就超好吃」等《回家吃自己》書裡常見的關鍵字可不是繞口令，而是從企劃開始，就是製作這本百變料理書的最高宗旨。

在這裡，除了分享我綜合了在加州烹飪學院（California Culinary of Academy）任教的專業知識與多年專職煮婦所累積的操作攻略，逐一破解西式料理的烹飪關鍵，為你整理出方便在家彈性變化的煮食邏輯，並用簡單的步驟、常見食材與基本器具，達到事半功倍、舉一反三的效果，希望讓你覺得，翻開食譜的同時，我就在身邊，把藏在細節裡的魔鬼給一一揪出來。

另外，除了教大家許多讓剩菜重新擁有Second Life的變化技巧，就連那些少數台灣不夠普遍的食材，書裡也找得到容易取得的替代方.....。

當烹飪化繁為簡，不再是生活裡的例常壓力後，相信你也會樂在回家吃自己，好好地和親愛的，享受在家開飯的溫暖與樂趣吧！

【編者序】 我的鄰居是食神 去年一場餐聚，我準時12點到，13個女人不同分貝的聲音早已塞滿整個屋子。

我提高嗓子與熟識者寒暄，眼角餘光關心著佈置好的餐桌上有啥好料。此時人客未齊、主菜未上桌，只一大盤烤得香脆的薄餅圍繞著鮮紅欲滴的莎莎醬。主人WINNIE穿梭在人群中，一派悠閒，不時爆出狂笑.....。

客人紛紛入座，只見WINNIE兜轉入廚房，再一現身，就端出了豪氣澎湃的碳烤牛肉與節瓜。無論顏色與切塊，都呼應主人風格的大氣與明朗，黃與綠的節瓜襯著外皮酥香內裡鮮嫩的牛肉，一時美味濃縮住歡笑聲，桌邊卻堆起一張張滿足又驚喜的臉。

WINNIE也一起享用著烤肉，還不忘給眾人倒杯紅酒.....。

酒肉未盡時，再一次端上桌的是麵疙瘩。

看起來樸素又簡單的麵疙瘩，實在讓人無心防備，我平常心地拿起叉子送入口，馬上就抵擋不住它在口裡的綿密滋味。

麵疙瘩我是吃過好幾回的呀，為何這外貌誠懇的麵粉糰兒，能如此與眾不同，到底有著什麼不可思議的底韻？

是因為澆上了精心熬煮的酒醋洋蔥醬？

還是麵疙瘩裡調了什麼祖傳配方？

猛然想起自己就像電影《食神》裡，評審吃到黯然銷魂飯的那一幕。

是的，這道菜絕對要學。

我心裡堅定地這麼想。

就因為WINNIE的菜、WINNIE的人，如此讓我驚豔，竟讓我生平第一次響起編本食譜書的念頭。

隨後打聽，才知WINNIE可不只是一個廚藝超群的鄰居媽媽那麼簡單，除了家族曾經營從前聞名遐邇的榮星川菜餐廳，她既繼承了家族的天份、也薰陶出料理美饌的直覺與底蘊。

在美國，她更有著專業廚師的學經歷背景，甚至曾任教於美國相當知名的加州烹飪學院。

看不出來，我的這位親切爽朗的鄰居媽媽，竟是有著如此硬背景的廚藝高手。

一個天生的廚藝高手，不單只會做吃的，還會找吃的，跟著WINNIE跑，常會在大街小巷裡，找到許多意想不到的物美而價廉的餐廳。

即便逛超市，她從架上找出一堆便利食品，回家後看似隨意組合、略微加工，竟也能立即升級為豪華大餐。

對於吃，她永遠是那麼熱情爽朗，且永遠讓人期待，讓人驚喜。

是的，我的鄰居，我的作者，在我心中，她就是食神。

2010年7月24日，食譜正式開拍。

## <<回家吃自己>>

攝影師在餐廳架起燈具，我充當攝影助理。

廚房裡，WINNIE陸續做出事先擬好要拍攝的主題菜色（通常6~10道菜），她得邊烹煮邊講解，她那美麗的小嫂子怡秀是這本書的撰文，一點細節都不放過地時時提問並記錄。

攝影師調燈打光構圖無一不講究，快手主廚經常得提醒下一道菜即將上場。

這樣，幾乎以每月兩次的進度，整整一年裡，完成88道菜的拍攝（也很滿足地吃了88樣好料啊！呵呵）。

這一年，見識到的，真多。

最讓我不可思議的是WINNIE，為何她可以那樣輕鬆做菜從容講解，做出的菜又如此到位！

回想我自己，一旦有人在旁絮絮叨叨，結果不是少放了鹽，就是放兩次鹽，整個做菜程序立刻亂了套。

更神奇的是，她總是兩個爐火全開，並且兼顧烤箱、燉鍋，橫向縱向交織著備料、處理食材、烹煮、講解，樣樣不馬虎。

其間可能還有小孩來索食：媽媽，我能吃什麼？

每當拍攝工作結束，拍攝現場還一團亂，她的廚房，流理台、碗槽早已收拾乾淨，鍋碗瓢盆也洗淨歸位，絲毫不見先前做菜痕跡！

不僅如此，在工作了大半天，應該很疲累的同時，我們無力地打理攝影器材要收工，她卻興致很高地吆喝小孩，「可以出門了」，原來屋子一角早已備好全家要出門登山或衝浪的裝備……。

這就是WINNIE！

豪氣又細膩的酷媽姑娘。

一個愛家、愛做菜、愛玩，冰雪聰明的女人。

她做的菜一如她這個人，不做作不花俏，全然的真材實料，外表豪氣簡單，內裡滋味細緻。

多麼想盡快讓這份食譜到你手上，讓主廚WINNIE陪你從基本功練出十八般廚藝，讓你回家做菜日日有新招，時時變花樣，在家享受與親人的美好食光！

## <<回家吃自己>>

### 媒体关注与评论

葉怡蘭、吳恩文、蔡珠兒、許心怡 美食饕客 專業加分推薦 貓兒、貓丸、熊怡凱、Soac  
各路廚藝好手 鼓掌推薦 『最可喜是以簡明俐落不繁瑣，也不賣弄高深的敘述方式，清楚呈現西方經典菜餚作法，讀著令人躍躍欲試。

』 - - 葉怡蘭（飲食旅遊作家、《Yilan美食生活玩家》網站創辦人） 『我推薦這本《回家吃自己》，因為：

一、菜色橫跨多種風味，豐富濃郁，卻又清新自然，不擺譜不落俗套。  
二、作者功力深厚，紮實有料，融會中西食材與烹技，卻

## <<回家吃自己>>

### 編輯推薦

**先天優良** 台北榮星川菜餐廳打造好底子：她的視覺與味覺能交互相融，產生一種天才式的直覺；初識的香料、食材，也能瞬間在大腦轉化成味覺的記憶。

這一切都歸功爸爸媽媽白手起家的創業門號、赫赫有名的「榮星川菜餐廳」。

**後天精進** 烹飪名校養成的百變創意：就讀加州烹飪學院時，老師喜歡這樣考試：隨意取出幾樣食材，要學生一個小時內做出幾道菜。

這個讓同學們驚慌的考試，Winnie卻總是輕鬆過關，她說：料理就像變魔術、玩家家，創意永遠用不完。

**10個實用主題**：不管異國料理或者吃巧吃飽的省事料理，一戶一菜好食光或者利用賣場半成品迅速完成一桌好菜，本書針對現代都會主婦的10種主題，滿足各種狀況的需求。

**82道美味**：每道食譜均有「美味MEMO」提醒，也有創意的「巧變花樣」。

只要融會貫通，你絕對也可以成為百變主廚。

**嚴謹的食譜測試**：出書前期，經由8人媽媽(主婦)小組，歷經兩個月的食譜測試，在沒有任何攝影圖片參考下，一樣做出美味好看的料理！

**經事實證明**：本食譜作法簡單易懂，書寫詳細貼心，不必擔心無所適從，這是好讀，也能如法炮製的友善食譜。

**便利的廚房管理**：建立一個好用的廚房是你愛做菜的第一步！

擅長管理的Winnie，將省時省事、安全又有效率的廚房管理清楚羅列，做菜變得輕鬆又有趣。

**對料理的愛源自對家人、朋友的愛**：甘願放下高薪職務，天天「回家吃自己」，投身廚房、料理的酷媽咪Winnie，餐餐為老公孩子變出新花樣、也熱愛在家宴客，Super主婦Winnie不管是對深愛的家人，或者對朋友的熱情付出，都從餐桌上展現，藉由料理表達。

**作者簡介** WINNIE (張瑋玲) 美國柏克萊大學(U. C. Berkeley)經濟、美術雙學位，兼修人類學。

加州烹飪學院(California Culinary Academy) 美國舊金山灣區知名餐廳廚房實習2年。

康乃爾大學服務業管理學院(Cornell University Master of Management of Hospitality)碩士。

美國知名Bloomingdale's百貨烹飪器材現場料理秀總主廚。

任職加州烹飪學院教師2年餘。

回台後，任職台北醫學院英文教師2年餘。

再度赴美，任職蒙特梭利教師4年；2006年回台定居。

採訪撰文 林怡秀 宅在家的新手煮婦。

曾任雅砌、儂儂、ELLE雜誌生活線採訪編輯。

<<回家吃自己>>

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>