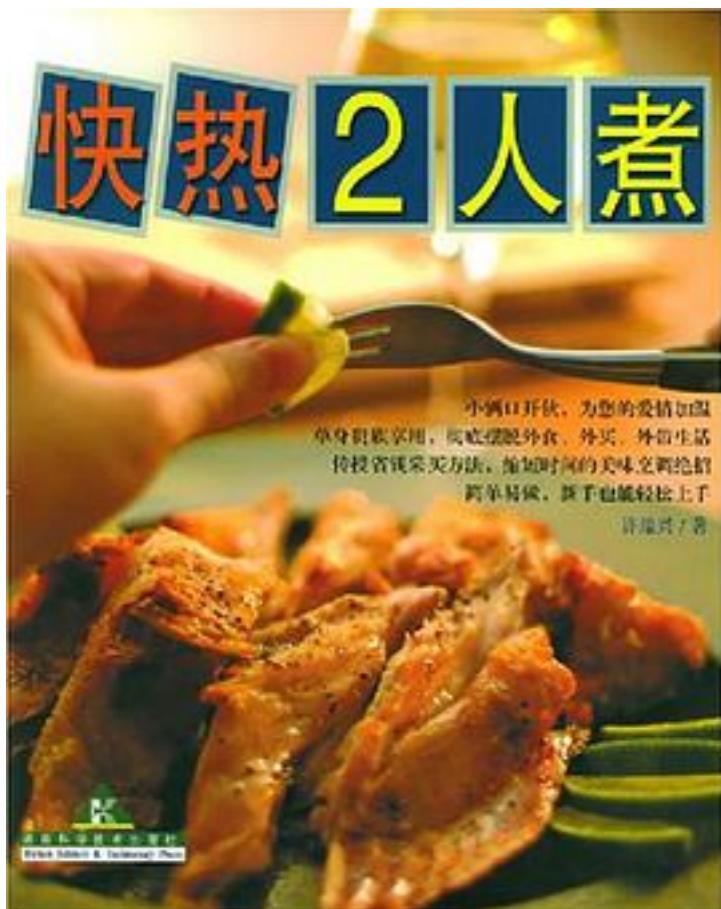


快热2人煮



[快热2人煮 下载链接1](#)

著者:许瑞兴

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2003-1

装帧:

isbn:9787535738448

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！可以说是一本小夫妻、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！

作者介绍：

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

1 螃蟹冬粉锅

2 丝瓜蛤蜊鲜鱼锅

3 怀山土鸡锅

4 豆面酱虱目鱼锅

5 芥白笋鱼肚锅

6 金针排骨锅

7 豆腐鲑鱼锅

8 玉米鸡腿锅

9 木瓜鲜鱼锅

.....

二 好友小酌

.....

三 营养主食

.....

· · · · · (收起)

[快热2人煮 下载链接1](#)

标签

评论

[快热2人煮 下载链接1](#)

书评

[快热2人煮 下载链接1](#)