

# 微波炉美食



[微波炉美食 下载链接1](#)

著者:蓝心雨

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787805215907

微波炉是科技时代迅速发展起来的新型厨房电器，微波烹调更是烹饪技术的一大变革。它的最大特点是快速、干净、简单、节能、安全，同时又能做炒、烧、煮、炖、烤、煎、蒸等多种烹调。本书不仅提供了正确的微波炉使用基本知识，更详尽地介绍使用微波炉煮制肉食类、水产类、禽蛋类、蔬菜类、米面类、点心甜食类、汤和饮料类共300多道菜肴的方法。希望籍此书，让微波炉烹调给你的日常生活带来意想不到的便利和乐趣。

作者介绍:

目录: 一、米面汤羹

1 腊味糯米饭

2 家常炒饭

.....

二、肉食小产

1 滑溜肉片

- 2 红烧羊肉
- .....
- 三、蔬菜禽蛋豆制品
- 1 炒土豆
- 2 洋葱银芽
- .....
- 四、糕点甜品饮料
- 1 发糕
- 2 菜肉馄饨
- .....
- 微波炉烹调须知
- 彩页插图
- 1 蟹肉韭菜煎蛋
- 2 四色素菜
- .....
- • • • • ([收起](#))

[微波炉美食\\_下载链接1](#)

标签

生活

方法论

效率

评论

-----  
[微波炉美食\\_下载链接1](#)

书评

-----

[微波炉美食\\_下载链接1](#)