

# 無油煙快手菜100道



[無油煙快手菜100道\\_下载链接1](#)

著者:蔡萬利

出版者:大境文化

出版时间:2005年06月10日

装帧:

isbn:9789570410396

零油煙。輕鬆、美味又方便！

其實絕大多數的人，並不排斥自己DIY動手料理，用美食犒賞一天的辛勞。但往往下廚最讓人裹足不前的原因，正是惱人的油煙以及炎夏裡沒有空調的廚房溫度。

這一本「無油煙快手菜100道」中的所有菜餚，正是針對零油煙與減少廚房製作時間而設計。因為沒有油煙、不需要開抽油煙機，當然也不用擦洗清油網；書中多以蒸、涼拌、汆、燉、烤…等不需看管的烹調方式，對於廚房空間小、或炎熱夏季而言，正好離開廚房吹冷氣，一樣可以享受美味佳餚；更因為可以事先醃製準備、快速上菜，所以對生活忙碌、講求便利的現代人，正是最受歡迎的料理法！

健康、美麗且低熱量的料理

油煙尤其對肌膚及氣管的傷害最大，對很多愛美的女性朋友或來說，以簡單的無油煙料

理方式來為全家人烹調，不僅可以擺脫蓬頭垢面的油煙味、減低毛孔粗大的機會，更可以因此大大的降低油脂、爆香、勾芡…等產生的高熱量，享受低卡、無負擔，又符合健康概念的美味料理。

「無油煙快手菜100道」除了有詳細的作法外，更貼心的準備了每道菜精準的材料費預估及每人份詳細的熱量計算，更依菜式分為：＜低熱量尚青ㄟ海鮮原味＞32道、＜最健康無負擔的肉類佳餚＞30道、＜留營養又方便的蔬菜類美味＞28道以及＜清爽多變的蛋豆腐類好菜＞10道。您可以依家中人數與喜好挑選，搭配組合成一桌豐富營養的晚餐，

期待您也能輕鬆愉快的享受無油煙又便利的各式健康美味！

作者介绍:

目录:

[無油煙快手菜100道\\_下载链接1](#)

## 标签

想读

生活

吃

健康

下厨

饮食

## 评论

-----  
[無油煙快手菜100道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[無油煙快手菜100道\\_下载链接1](#)