

用微波爐做菜(中英)



[用微波爐做菜\(中英\)_下载链接1](#)

著者:李志鴻

出版者:膳書房

出版时间:2005年05月06日

装帧:

isbn:9789867785695

微波爐是現代家庭常見的烹調工具，但大多數的人可能只知道用它來加熱食物，其實用微波爐做菜不但迅速，沒有油煙、蒸氣，料理種類也豐富多變，對於忙碌的現代人而言再方便不過了。

一般而言，食物經過加熱的過程後多少會造成養分（如維生素B、C等水溶素維生素）的流失，但相較於蒸或煮等傳統加熱法，微波加熱時的維生素C耗損率較低，因此在製作烹調時間較長的料理時（如燉菜），使用微波爐做菜可以保存較多的營養素。

微波爐料理可運用於蔬菜、肉類、海鮮、湯品和點心，菜餚變化性豐富，還有鮮蝦湯麵、芋頭米粉湯等簡易方便煮法，作法簡單迅速。即使是對烹飪不拿手的人，只要照著書中說明，調整微波爐的電力強弱及時間，一樣可以燒出一桌好菜。

本書特色

＊ 附有微波爐的使用妙方和注意事項，讓讀者更能順手操作。

＊
除了蔬菜、肉類、海鮮、湯品和點心外，另有方便煮篇，包括荷包蛋、義大利麵、水餃等簡易作法，迅速輕鬆完成。

＊ 全書中英對照。

作者介绍:

李志鴻

學歷：

國立高雄餐旅專校中餐廚藝科畢業、中華民國中餐丙級廚師執照、中華人民共和國特級廚師執照、台南美食展佳作

經歷：

圓山大飯店、福田團膳公司、華國洲際飯店、大陸天津福餉人間台菜餐廳、統一安盟團膳公司、大陸雀巢產品推廣食譜老師

著作：

「滷汁kiss滷肉飯」、「單身族開伙」、「輕鬆做台南蝦捲」、「九份芋圓」、「40道餐廳必點雞肉料理」、「100道超級好湯」

現任：

三立美食鳳味節目示範老師、楊桃烹飪補習班老師

目录:

[用微波爐做菜\(中英\)_下载链接1_](#)

标签

做菜

评论

[用微波爐做菜\(中英\)_下载链接1](#)

书评

[用微波爐做菜\(中英\)_下载链接1](#)