

# 10分鐘健康炒—101道經濟合菜



[10分鐘健康炒—101道經濟合菜\\_下载链接1](#)

著者:朱秋樺

出版者:出版菊

出版时间:20030301

装帧:

isbn:9789570452389

唯一能滿足挑嘴中國人的快炒菜雖然標榜著希臘、普羅旺斯等道地口味的餐廳陸續開張，證明中國人的味覺包容力早已接受全世界，但只要三五好友小聚、一家大小想要上館子用餐或是公司同事吆喝吃飯…，經濟又實惠的快炒合菜，總是上上之選。

它不但有近100道的菜色任你點，沒有人會失望，一道菜200元以內的公道價，買單時沒人會心在滴血。除此之外，最主要的原因還是：點菜之後現炒，熱騰騰地上桌，在最美味的時候享用，是唯一能滿足挑嘴中國人的賞味方法。

不論是全家吃頓家常飯，或是宴客招待親友，快炒合菜也是一般家庭最常有的用餐方式。自家人吃飯，搭配可以隨興一點，客家小炒、豆酥鱈魚、培根花椰、菜脯蛋，就足以皆大歡喜；若是貴客臨門，快炒合菜也能充分展現主人的誠意，糖醋魚、鳳梨蝦球、鐵板牛柳、五更腸旺、紅燒豆腐、炒青蘆筍、燒滷筍干…保證賓主盡歡。

享受美味而實惠的人情味快炒合菜

在「10分鐘健康炒---101道經濟合菜」中，我們特選出各大快炒合菜餐廳中點菜率最高

、最有人氣的菜，共101道，每一道都有完整的材料、調味料、作法，更詳細計算出攸關荷包的材料費、市售價的對照、熱量以及適合搭配的菜色…等重要資訊，更備有快炒絕招供您隨時參考。不論您是想要開間快炒店，用微利賺進財富的未來頭家，還是精打細算想要在家下廚省錢的家庭財務長，希望您都可以從中享受快炒菜帶來的即時美味與人情味。

作者介绍:

目录:

[10分鐘健康炒－101道經濟合菜\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[10分鐘健康炒－101道經濟合菜\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[10分鐘健康炒－101道經濟合菜\\_下载链接1](#)