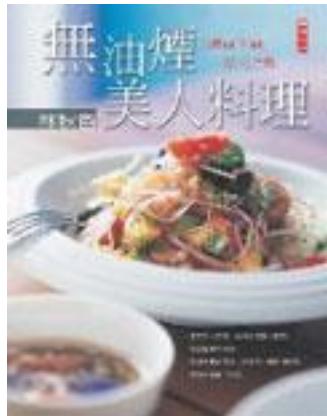


# 無油煙美人料理



[無油煙美人料理\\_下载链接1](#)

著者:林秋香

出版者:二魚

出版时间:20040930

装帧:

isbn:9789867642745

做菜不一定要大火快炒或細火慢熬，現代飲食的時髦趨勢，追求的是健康、簡單又出色的優雅下廚法。很多女生不喜歡下廚就是因為怕麻煩，不想每次煮飯都弄得一屋子油煙，飯做好了食慾也沒了；現代的主婦們更為了健康，不時絞盡腦汁，想著如何簡單烹調，一樣作出風味濃厚的菜餚。

為了滿足這些需求，給你一個乾淨廚房，秋香老師設計了數十道無油煙的得意菜色，盡量不採用炸、烤、滷等方式烹調，減少油的用量，而多以水煮、涼拌、燉煮...等方法，並且善加運用天然調味料及食材。

充滿日式風味的前菜、不費時的燒煮料理、清爽不油膩的湯品...，每一道都充滿烹調的聰明巧思，最適合重視健康的料理美人兒！

作者介绍:

林秋香

現為恩承居餐廳負責人，師承中醫師張步桃，鑽研藥膳食補多年。曾經擔任華視「認識中藥」主廚，公視「養生小舖」主持，中視「養生御膳房」、「歡喜大補帖」、「怡養茶香」等節目主持。著有《一鍋兩吃》、《聰明吃蕃茄》、《山藥養生食譜》、《懶人燉補》、《上班族對症活力飲》...等數十本暢銷食譜。

目录:

[無油煙美人料理](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[無油煙美人料理](#) [下载链接1](#)

书评

[無油煙美人料理](#) [下载链接1](#)