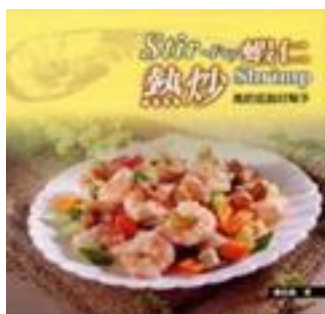


# 熱炒蝦仁：高鈣低脂好幫手



[熱炒蝦仁：高鈣低脂好幫手\\_下载链接1](#)

著者:潘宏基

出版者:三藝

出版时间:20050101

装帧:

isbn:9789572879269

蝦子富含高蛋白、礦物質等有機營養。最能吃出鮮蝦原味的烹調方式是清蒸，以加入蔥、薑、蒜頭及酒最常見，這些也是料理鮮蝦時不可缺少的辛香料。本書不只提供選購蝦子的方法，烹調的方式亦多變化，包括蒸、煮、炒、炸、燴……等等，讀者們可參考本書後自行變化。只要稍具巧思，相信你一定能夠做出色、香、味俱全的鮮蝦大餐。

作者介绍:

潘宏基

苗栗縣中餐飲交流協會—台北發起人；中國餐食學會理事中國廚師考照培訓中心講師；中國餐飲學會廚藝中心推廣委員1993年  
台北中華美食展，熱食組銀牌，蔬菜雕組銀牌1994年  
馬來西亞烹飪大觀；世界國烹飪姑蘇金杯金牌1995年  
大陸杭州，海峽兩岸技術研討交流會，台灣菜廚藝精英獎

目录:

[熱炒蝦仁：高鈣低脂好幫手 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[熱炒蝦仁：高鈣低脂好幫手 下载链接1](#)

书评

-----  
[熱炒蝦仁：高鈣低脂好幫手 下载链接1](#)