

行动小厨房2： 焖烧罐的养生指南



[行动小厨房2： 焖烧罐的养生指南_下载链接1](#)

著者:致！美好生活促进会

出版者:华夏出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787508085944

美好人生，就从饮食开始！

50道养生暖汤、粥面、甜汤、茶品……

用美味时时照料你的繁忙生活，吃得安心更要吃得健康！

焖烧罐料理再进阶！

不只是吃得安心、吃得美味，还可以吃得健康！

因为生活忙碌，每天都只能吃外卖、速食或者便利店料理？

长期下来，被小病痛缠身，睡眠不足、血气不顺，包包里永远都有着不同的药罐，每天拼命补充健康食品？

其实，只要平日吃得健康，就是最好的基础保养。

行动小厨房第二弹《焖烧罐的养生指南》将长辈们口耳相传的养生料理带入焖烧罐中！

养生料理不见得是难以下咽的苦涩食材，许多当令食材更是新鲜美味的基础养生食材！

有了这一本，发现日常调理照料身体，没想象中那么难！

作者介绍：

致！美好生活促进会

由五位二十五到四十岁，对厨艺、美食和健康有兴趣的男女组成。成员中有忙碌的设计公司老板、上班族、家庭主妇、餐饮从业人员……

来自不同行业、有着不同生活习惯的他们，却有个共同的目标，那就是寻找最简单却愉快的“美好生活”。

另著有《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

目录：自序：好好吃饭，才能好好生活

焖烧罐了解指南

不怕失败Q&A

开始下厨之前必须要学会的简易食谱

Chapter1.暖胃汤品

人参鸡汤

四物鸡汤

栗子鸡汤

姜片鲈鱼汤

药膳排骨

杜仲猪心汤

蒜头鸡汤

蛤蜊汤

当归羊肉汤

麻油蛋花汤

排骨红枣柿饼汤

青木瓜排骨汤

冬瓜蛤蜊汤

蔬菜巫婆汤

竹荪鸡汤

Chapter2.饱足面粥

羊肉片粥
麻油面线
山药排骨粥
百菇粥
地瓜粥
菠菜糙米粥
牛肉糙米粥
海带鲜粥
山药南瓜粥
鱼肚粥
荞麦海鲜粥
番茄牛肉面
金针粉丝
南瓜米粉
双花菜炖马铃薯
Chapter3.养生甜点
松子小米粥
百合红枣枸杞汤
南北杏炖木瓜
茯苓莲子汤品
桂圆紫米粥
南瓜燕麦粥
黑芝麻核桃粥
川贝炖雪梨
杏仁豆腐
桂花白果银耳粥
Chapter4.健康茶饮
红薏仁水
红豆水
黑豆茶
黄芪枸杞红枣茶
黑糖姜茶
胖大海红枣茶
柿饼罗汉果茶
明目降压茶
枸杞菊花茶
黑枣茶
• • • • • ([收起](#))

[行动小厨房2： 焖烧罐的养生指南_ 下载链接1](#)

标签

焖烧罐

美食

生活

养生

一人食

饮食健康

健康

台湾

评论

正在用焖烧罐照着做

学完了……好牛逼啊……

一个人的美食，可以很简单，每晚睡前将食材焖上，第二天早晨就可以吃到热乎乎的美味了，妈妈再也不怕我上班迟到啦；去野外郊游时也可以吃到热乎乎的美食啦，省时又省力，提高生活效率，远离地沟油，没有煤气炉照样可以吃得安心吃得健康！

可以一试！！虽然肉类料理不敢尝试，可做做甜品什么我觉得还是可以的

[行动小厨房2：焖烧罐的养生指南 下载链接1](#)

书评

自己在外面租房子住，刚开始还很新鲜地自己鼓捣各种吃的，后来也变得疲倦了，慢慢也做得少了，因为一个人做多了没人吃，做少了又觉得不值当，总是会纠结吃什么，早餐和午餐还好，可以在单位食堂解决，晚饭就比较难办了，有时候甚至会因为一想到厨房油腻腻的就不想做饭，好点的...

[行动小厨房2：焖烧罐的养生指南_下载链接1](#)