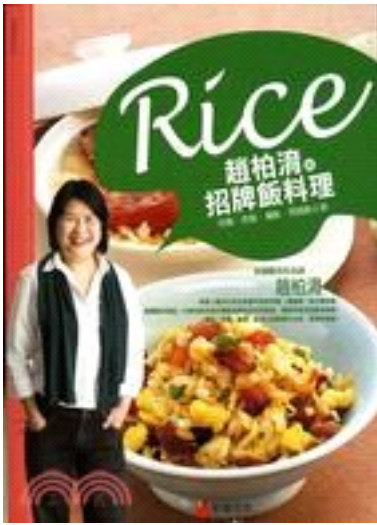


趙柏滄的招牌飯料理



[趙柏滄的招牌飯料理_下载链接1](#)

著者:趙柏滄

出版者:朱雀文化

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789867544971

米食烹調非常簡便，利用冰箱中剩餘或庫存的任何食物、罐頭來組合烹製成菜飯、燴飯、炒飯、鹹粥或點心，可免除設計主菜、配菜的煩惱。

對於偏食的孩子，可將營養的蔬果加入炒飯中，縱使不喜歡吃的食物，不知不覺就吃進肚裡。

當家中突有客人造訪或逢年過節，可在米飯內添加高級乾貨、海味或討吉利的食物烹煮，客人滿意又不失年節氣氛。

喜愛清淡五穀雜糧、崇尚天然或素食者，可於米飯內添加喜愛的原味穀類、豆類等烹調出營養健康飯。

職業婦女公事家事兩頭忙，沒有太多時間烹飪，一盤炒飯或電鍋蒸飯絕對可以照顧全家人的胃及健康。

單身貴族外食膩了，若煮太多菜又無法消化，所以一碗飯最適合不過了。

愛飯族更不用說了，怎麼配、怎麼煮，書中65道不同風味的飯，絕對可以滿足你。

本書特色

◆救國團烹飪名師趙柏滄將十餘年來的教學心得彙整出學員最熱愛的米飯料理食譜結集出書。包含市面上最流行的及普遍可見的炒飯、燴飯、炊飯、健康飯、地方風味飯、異國飯及粥品。

◆適合忙碌的職業婦女和單身貴族，可利用冰箱中剩餘或庫存的任何食物、罐頭來組合烹製成菜飯、燴飯、炒飯、鹹粥，就可以免除設計主菜、配菜的煩惱。

◆適合怕胖和注重養生的現代人，米飯可提供飽足感，降低對零食和其他不必要的高熱量食物攝取量，常吃米食不但不易發胖且含有優質的蛋白質及醣類、維生素B群等營養素。

作者介紹:

作者簡介

救國團烹飪名師趙柏滄

■廣東省台山縣人，對麵食、小吃、南洋菜等料理皆深具研究，喜愛做菜，且樂於教授給讀者及學生。工作之外，時常雲遊四海，吃遍世界美食，結交各地好友。

■證照資格：民國74年取得中餐烹調技術士丙級執照、民國81年取得中餐烹調技術士乙級執照、民國81年取得烘焙（中點麵包）技術士丙級執照、民國95年取得中式麵食技術士丙級執照

■現任：麵食教師：中國青年服務社、板橋市社會教育中心、台北縣救國團樹人家商
南洋料理教師：中國青年服務社、台北縣救國團雙和社會教育中心
小館熱炒教師：中國青年服務社、台北市救國團景美社會教育中心
街頭小吃教師：台北縣救國團樹人家商、板橋市社會教育中心、台北市救國團景美社會教育中心

■著作：《趙柏滄的私房麵料理》、《來塊餅》、《南洋料理100》、《5分鐘涼麵・涼拌菜》、《愛吃重口味100》（朱雀文化出版）

目錄:

[趙柏滄的招牌飯料理_下载链接1](#)

标签

评论

[趙柏滄的招牌飯料理 下载链接1](#)

书评

[趙柏滄的招牌飯料理 下载链接1](#)