

# 3步驟完成! 最想學會的家常菜80道



E A S Y

3步驟完成!  
最想學會的家常菜80道

600張步驟圖! 新鮮節約保存秘訣, 省時省荷包!



地三鮮 著 TOKU CHAO 攝影

[3步驟完成! 最想學會的家常菜80道 下載链接1](#)

著者:趙曉翌

出版者:出版菊文化事業有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789570410686

降低伙食費! 3步驟完成必學家常菜80道!

現代人生活忙碌下廚時間少，偶爾有空想大顯身手，卻又被繁複的過程及材料嚇得卻步；加上餐費漲漲漲！選擇外食不如自家料理更經濟實惠。這一本「3步驟完成！最想學會的家常菜80道」專為忙碌煮婦（夫）設計，開火料理只要3步驟就可以完成！書中600張清楚詳細的步驟圖，即使是廚房新手，也能按圖照著做，保證第一次下廚就成功！

書中每道菜都是精選出最受歡迎的必學料理，並有4大優點：

詳細的食材圖片對照：外籍人士也看得懂不會買錯；準備工作：介紹每一種食材的洗、切、醃…等處理方法，依序整理絕對不會手忙腳亂；調味料：先混合在容器中，免去了瓶瓶罐罐的困擾；教您素材的分類與新鮮保存：清洗／分裝／冷藏冷凍，讓您省錢採買，有效降低伙食費！更不會有材料用不完在冰箱變成廚餘的浪費。

新鮮又節約的保存秘訣，省時！省荷包！不論是傳統市場或超市，銷售的生鮮商品為求當日賣出，3隻雞腿的單價絕對比1隻雞腿划算。想要買物廉價美的特價商品，卻怕吃不完而猶豫？冰箱裡總是有食材還沒料理就過期？只要懂得保存的基本技巧，就可以用最經濟實惠的價格購買，新鮮有效率的保存，不浪費且靈活地運用，即使碰上夏季的颱風、冬季的寒流，都不必屈服於高漲的菜價，享受美味富變化的料理！

書中將菜餚分為：15道新手也能快速製作的海鮮佳餚、15道簡單又易學的豬牛羊類料理、18道雞鴨類超人氣菜餚、16道健康營養的蛋豆腐好菜，及16道精緻又飽足的麵飯甜品美味。每道菜都有詳盡的食材處理分解步驟圖，清楚的材料、調味料（醃料）、做法、訣竅TIPS、烹調時間，更計算出攸關荷包的材料費。

希望所有讀者能因此獲得更省時省力的料理訣竅，讓您輕鬆下廚之餘更能夠健康享用美食、享受一家人用餐的美好時光。

作者介绍:

目录:

[3步驟完成! 最想學會的家常菜80道 下載鏈接1](#)

标签

评论

[3步驟完成! 最想學會的家常菜80道 下載鏈接1](#)

## 书评

[3步驟完成! 最想學會的家常菜80道 下载链接1](#)