

家常快手好料理

# 家常快手 好料理

88道好菜天天變

用最便宜的支出，花最少的時間，  
輕鬆烹調出最好吃的家常風味！

今天吃那一道？隨你選。



[家常快手好料理\\_下载链接1](#)

著者:梁瓊白

出版者:膳書房文化事業有限公司

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866868320

在忙碌的生活裡，有不少人每天都在為「吃」這個問題而大感苦惱，特別是在吃得美味與健康兼顧的這件事上，似乎成了許多現代人共通的困擾。方便的外食，固然讓人省去

備材下廚的麻煩，但長期在外用餐所帶來的健康、衛生、均衡問題，卻也不免令人擔憂，更何況在景氣低迷與物價飛漲的生活中，餐餐外食的花費肯定讓荷包消瘦不少。選擇外食不如在家開伙料理的好！

自家開伙，想吃什麼就挑什麼做，不但滿足想吃美食的口慾，健康營養均衡兼顧得到，而且也省去了上館子外食花費的大筆開銷，吃得合心又合意。本書88道家常風味的好菜，以符合忙碌現代人步調的輕鬆烹調為原則，精選材料易備、做法簡單、美味又可口的好料理，讓你使用日常隨手易得的食材，就能輕鬆在家開伙，天天變換不同的菜色，為家人的健康與美味把關。

作者介绍:

梁瓊白

經歷20年豐富的烹飪&教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，堪稱烹飪美食界的高手。歷任台視、華視、中視烹飪節目主持人、漢聲電台、中廣公司烹飪主講民生報、中華日報、自由時報、中國時報及家庭月刊專欄主筆著作《梁瓊白教你成為廚房高手》、《懶人菜》、《吃川菜要得》、《家常粵菜》、《100道經典蛋料理》等等百餘冊作品。

目录:

[家常快手好料理\\_下载链接1](#)

标签

评论

[家常快手好料理\\_下载链接1](#)

书评

[家常快手好料理\\_下载链接1](#)