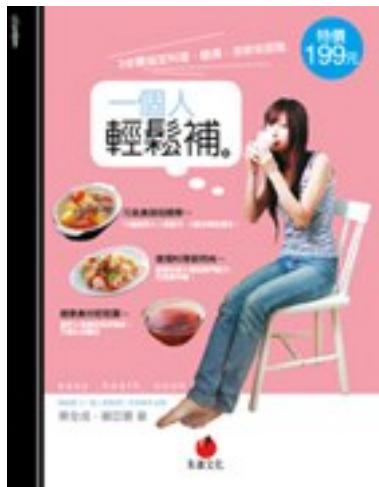


# 一個人輕鬆補:3步驟搞定料理、靚湯、茶飲和甜點



[一個人輕鬆補:3步驟搞定料理、靚湯、茶飲和甜點 下载链接1](#)

著者:蔡全成

出版者:朱雀文化事業有限公司

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789866780141

繼暢銷書《一個人輕鬆煮》後，人氣食譜作者蔡全成、鄭亞慧，再度攜手獻上只要簡單3步驟就能完成的《一個人輕鬆補》。教你簡單學燉補、輕鬆變美女。輕鬆運用電鍋、湯鍋、湯匙，甚至熱水瓶，以2～3個步驟就能做出簡單保養料理。

有不必開火，只要熱水一沖，馬上就能喝的漢方茶，甘甜滋味讓你天天都想喝；有滿足你享用各種料理慾望的5大單元：〈網路熱門人氣補〉收錄時下熱烈討論的人氣料理，讓你吃補不落伍；〈輕鬆做好菜〉設計各種蔬菜、鮮魚、肉類以及飯、麵料理，讓你吃得健康也吃得美味；〈快樂燉靚湯〉獻上超好燉的鮮美好湯，讓你不必苦守寒窯，就能輕鬆享受熱呼呼營養好湯。還有〈簡單做甜點〉，就算吃甜點，也可以同時做保養！創意單元「不感冒元氣食」搜集治療感冒初期的經典偏方，教你只要吃好料，就能治好小感冒。

這麼多的單元，全部只要3個烹調步驟就能完成，原來強健身體、吃遍美味真簡單！現

在就照著步驟、馬上作，為自己保養一下吧！

作者介绍：

蔡全成

超人氣食譜作者，備受矚目的新一代年輕食譜作家，最受歡迎的人氣廚師，曾任職於沐蘭、千華等日本料理店。著有暢銷食譜《一個人輕鬆煮》、《一定要學會的100道菜》、《不敗的基礎日本料理》、《自己動手醃東西》、《男人最愛的101道菜》、《一定要學會的100碗麵》、《外面學不到的招牌壽司和飯丸》、《隨手做咖哩》、《超簡單醋味小菜》（以上皆為朱雀文化出版）。

鄭亞慧

新生代食譜作家，擁有6年經驗的食譜編輯，是個獨居在外的單身貴族，曾跟所有外食族一樣老是為三餐吃什麼而煩惱，編輯食譜多年終於體認自己動手做料理的樂趣，開始一頭栽進廚房。

熱愛尋覓美食，更喜歡吃自己做的菜，還樂於做好料理款待親朋好友；人生最大夢想是：希望有一天能開間無Menu的素人餐廳。著有《一個人輕鬆煮》、《第一次擺攤賣小吃》（以上皆為朱雀文化出版）。

目录：

[一個人輕鬆補:3步驟搞定料理、靚湯、茶飲和甜點](#) [下载链接1](#)

标签

美食

评论

[一個人輕鬆補:3步驟搞定料理、靚湯、茶飲和甜點](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[一個人輕鬆補:3步驟搞定料理、靚湯、茶飲和甜點 下载链接1](#)