

# 小小米桶的零油煙廚房: 82道美味料理精彩上桌



[小小米桶的零油煙廚房: 82道美味料理精彩上桌\\_下载链接1](#)

著者:吳美玲

出版者:出版菊文化事業有限公司

出版时间:2010/05/10

装帧:

isbn:9789570452990

輕鬆方便一碟＜蒸＞ 18道

細火慢＜滷＞美味＜燉＞ 20道

＜煮＞出健康真風味 16道

無煙去油原味＜焗&烤＞ 16道

低熱量無負擔＜涼拌＞ 12道

每道都有材料、做法、小米桶的貼心建議，

輕鬆料理零油煙

基本器具與度量換算…等注意事項完整資訊

詳細列出料理份量、準備時間、烹煮時間，精準掌

握程序不會手忙腳亂！

零油煙。不悶熱。輕鬆下廚烹美味

天天外食當「老外」是情非得已，誰不希望回家享受熱騰騰又健康的飯菜呢？尤其是考慮到家人、孩子的均衡飲食，自己下廚動手料理才能吃得安心。但往往下廚最讓人裹足不前的原因，正是惱人的油煙以及炎夏裡沒有空調的廚房溫度。

這一本「小小米桶的零油煙廚房：82道美味料理精彩上桌！」書中的所有菜餚，都是針對零油煙與減少在廚房等待看顧的時間而設計。更因為沒有油煙、不需要開抽油煙機，當然也不用擦洗廚房清油網；書中多以蒸、燉、滷、煮、烤、涼拌…等不需看管的烹調方式，對於廚房空間小、或炎熱難耐的夏季而言，可以事先切洗、醃製、準備妥當，用餐前算好時間放入蒸鍋、燉鍋或烤箱，同時離開廚房吹冷氣，時間一到，就可以享受美味佳餚，再也不見蓬頭垢面的煮婦，更不必香汗淋漓的招呼客人。

低油、健康，吃得更安心

「小小米桶的零油煙廚房：82道美味料理精彩上桌！」除了有詳細的作法、步驟圖外，更貼心的準備了每道菜精準的製作份量、預估準備及料理時間，更依菜式分為：輕鬆方便一碟＜蒸＞18道、細火慢＜滷＞美味＜燉＞20道、＜煮＞出健康真風味16道、無煙去油原味＜焗&烤＞16道，以及低熱量無負擔＜涼拌＞12道。您可以依家中人數與喜好挑選，搭配組合成一桌豐富營養的晚餐，享受低油、健康更安心的美味。

二千萬人次點閱肯定 保證美味的不藏私配方

作者在自己的「小小米桶的寫食廚房」部落格中分享許多中西、異國各式菜餚的料理法，獲得非常廣大的迴響，配方詳細、口味實在，累積了超過二千萬人次的點閱，更經得起千萬人次試作的肯定。繼2009年暢銷熱賣的「新手也能醬料變佳餚90道：小小米桶的寫食廚房」後，2010的「小小米桶的零油煙廚房：82道美味料理精彩上桌！」，一樣收錄了從未在部落格露出、保證美味的全新菜餚，不藏私的完整配方與詳盡步驟圖，絕對是一本兼具實用、美味又能健康飲食的食譜書。

作者介绍:

吳美玲

二千萬人次點閱 暢銷食譜部落客——吳美玲。

全職家庭主婦，業餘美食撰稿人

跟著心愛丈夫（老爺）愛相隨的世界各國跑

廚齡八年，在廚房舞鍋弄鏟的日子比睡眠時間還長

不到五年間點閱人次突破二千萬！

著有：新手也能醬料變佳餚90道：小小米桶的寫食廚房

最希望的是一一同心愛老爺一起環遊全世界

最喜歡的是——窩在廚房裡進行美食大挑戰

最幸福的是——看老爺呼嚕嚕的把飯菜吃光光

目录: 作者序：簡單、充滿變化、味道一級棒的零油煙料理！

本書計量及注意事項

輕鬆方便一碟＜蒸＞ 18道

蒸的美味重點

蒸的用具

豉汁蒸排骨

芙蓉釀豆腐

梅乾菜蒸肉

蛤蜊蒸蛋

沙茶醬蒸肉絲

清蒸海瓜子粉絲

南乳薑汁蒸雞

火腿冬瓜夾

荷葉糯米蒸排骨

海味珍珠丸子

鳳凰鮮蝦捲

蒸鹹蛋蓮藕肉丸

蒜茸蒸蝦

臘味蒸雞

蒜茸粉絲蒸扇貝

破布子蒸魚

苦瓜釀肉

五彩鑲中卷

細火慢＜滷＞美味＜燉＞ 20道

燉滷的美味重點

燉滷的鍋具

安全使用壓力鍋來完成香濃入味的燉滷料理

可樂豬腳

土豆麵筋（花生麵筋）

客家甜味四神湯

花生炆鳳爪

高升排骨

烏龍茶葉蛋

蜜汁滷豆干

話梅燻豬手

韓式燉黑豆

蓮藕滷麵輪

燉梅乾菜獅子頭

韓式醬馬鈴薯

櫻花蝦燉蘿蔔

桂花豉油雞

酒香溏心蛋

滷雞翅&高麗菜封

筍乾焗肉  
韓式燉肉  
五香雞肉捲  
紅酒燉梨  
＜煮＞出健康真風味 16道

煮的美味重點  
白製落口蓋  
鮪魚煮馬鈴薯  
客家福菜燜苦瓜  
黑醋燒雞翅  
青花魚味噌煮  
味噌煮牛肉  
香菇瓜子雞  
什錦豆腐羹  
蘿蔔乾煮油豆腐  
雞肉蒟蒻煮  
綠咖哩椰汁雞肉  
壽喜燒風味煮物  
鮪魚泡菜鍋  
酒煮千層白菜  
白酒煮蛤蜊  
干貝娃娃菜

南瓜糊  
無煙去油原味＜焗&烤＞ 16道

烤箱烹調的美味重點  
烤箱的器具與烤皿  
烤盤烤架不沾黏的方法

白製烤架  
蜜汁叉燒  
奶油香草烤雞  
海鹽烤蝦  
香烤甘蔗蝦  
蜜汁烤雞翅  
奶油鴻喜菇  
味噌烤飯糰  
麥片烤魚柳  
烤蘇格蘭蛋  
黑胡椒鹹豬肉  
焗火腿乳酪蛋盅  
焗奶香雲吞  
焗烤番茄盅  
蒜香乳酪烤鮮菇  
焗烤馬鈴薯盅  
酪梨焗蝦盅

低熱量無負擔＜涼拌＞ 12道  
涼拌菜的美味重點

6種美味的醬汁與應用

簡易油醋醬／千島沙拉醬／日式甘醋汁／芝麻醬／五味醬／蒜味醬

五花肉捲蔬菜  
台式泡菜  
南瓜鮪魚沙拉  
什錦拌豆腐泥沙拉  
甘醋汁山藥  
梨子拌小黃瓜

和風涼拌四季豆  
涼拌蒸茄子  
涼拌牛蒡絲  
紹興醉蝦  
蟹肉魔鬼蛋  
XO醬拌蝦仁  
• • • • • (收起)

[小小米桶的零油煙廚房: 82道美味料理精彩上桌\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

烹饪

阳光书

菜谱

爱生活

想煮

## 评论

覺得還是超省時廚房更好看 不過這一本也有一些想嘗試的菜~

-----  
入门好书

-----  
喜欢小小米桶好多年，简单易做，图片都很整洁，光线运用很好。回国后只能翻墙看她的贴，嘻嘻~~~

-----  
米桶的菜都不错

-----  
[小小米桶的零油煙廚房: 82道美味料理精彩上桌 下载链接1](#)

书评

-----  
[小小米桶的零油煙廚房: 82道美味料理精彩上桌 下载链接1](#)