

# 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。

作者介紹：

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——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

目錄: 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

話梅燶豬手

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

酒香塘心蛋

滷雞翅&高麗菜封

筍乾控肉

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

自製落口蓋

鮪魚煮馬鈴薯

客家福菜燶苦瓜

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

自製烤架

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](#)