

# 一鍋搞定全圖解



[一鍋搞定全圖解 下载链接1](#)

著者:伊藤春香

出版者:三采

出版时间:2010年07月30日

装帧:平装

isbn:9789862292860

## 用平底鍋取代傳統炒鍋的 3 大理由

- ★簡單完成小份量料理
- ★各種料理法都適用
- ★輕巧不笨重使用超順手

49道最美味的家常料理，絕無地雷菜

555張全步驟圖片詳解，新手也能做

不小心就做好菜，第一次下廚就大成功！

平底鍋，是很多家庭都有的料理工具。但是你只會用它來炒菜、煎魚嗎？

其實，平底鍋可以幫助你完成更多需要不同方式烹煮的料理。

煎、煮、炒、燜、蒸，甚至還可以做醬汁！

本書蒐集了只要有一把鐵氟龍平底鍋，即使是「第一次做菜！」的料理新手，也能簡單完成的49道美味好菜，而且，這些料理都是深受一般家庭喜愛，或是在報章雜誌上經常出現的高人氣菜色。推薦你選擇直徑26公分附有鍋蓋的款式。因為這樣的大小，不僅可以用來炒菜，也很適合燙煮或油炸，蓋上鍋蓋還可以蒸或燜。

原來，做菜就是這樣簡單，還不快點來試試。

家家必備的平底鍋＋49道高人氣的家常菜＋555張完整步驟圖解

＝最符合料理新手的料理入門書！

烹調流程555張全圖解，一看就會做！

作者介绍:

作者簡介

今泉久美 Imoizumi Kumi

營養師，以自己熟知的知識為基礎，並透過雜誌、書籍、電視等傳媒及商品開發等方式，將「美味又健康的料理」介紹給廣大朋友認識。為人大方又溫和，加上她所介紹的料理，總能舒緩人們的心靈，因此受到各個年齡層的歡迎。除了在自家開設料理教室外，也經常到各地去舉辦料理講習會，甚受好評。周末都會回到位在山梨縣的老家，發揮廚藝為全家人製作美味料理。目前最關心的是「孩子們的飲食」，非常期望能將飲食的重要性，傳達給所有人明白，同時在女子營養大學裡擔任生涯學習講師。

目录:

[一鍋搞定全圖解 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[一鍋搞定全圖解 下载链接1](#)

书评

-----  
[一鍋搞定全圖解 下载链接1](#)