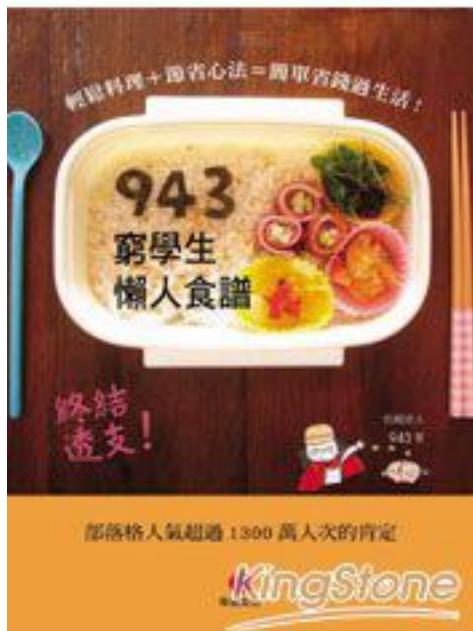


窮學生懶人食譜



[窮學生懶人食譜 下载链接1](#)

著者:943

出版者:朱雀文化

出版时间:2010-10-1

装帧:平装

isbn:9789866780783

超過1,300萬人次部落格格主、省錢達人——943最新力作，全書73道無廚房料理加近百個省錢密技，讓你省錢，但生活品質不打折，完全體驗「943！就是省」的精髓！

集結943至英國唸書時，為了節省做菜時間而自行摸索、誤打誤撞實驗出一系列省錢省時省力，又與環保兼顧的料理。是時下的外宿學生族，或是忙碌上班族必備的一本好書，即使宿舍或辦公室沒有完善的廚房設備，943都能料理出道道美味佳餚，讓在物價不斷攀升的今天，省錢也能吃到營養又健康的每一餐。

本書特色

★★★★★ 73道無廚房料理加近百個省錢密技。

★★★★★ 超過10道菜破10萬以上的點閱率。

★★★★★ 超過20道未曾曝光的隱藏版食譜。

★★★★★ 每道菜都有精打細算指數計算機。

★★★★★ 教你不到1000元搞定一週3餐。

★★★★★ 各式各樣的省錢省時省力小技巧。

每頁都值得你細細瀏覽，閱讀完本書，你也可以終結透支，成為省錢達人！

書中6大章節：

Part1夠懶、夠快、夠好吃 料理31道

Part2超神奇！省電省錢爆美味 26道

Part3懶到最高點，美味點心16道

Part4超有fu的節日大餐&狀況料理

Part5沒錢也能健康吃 Q&A

Part6節省心法13招大公開！省錢省時省力小技巧

作者介绍：

國內各大媒體頻繁報導的——省錢達人943

留學英國的943（諧音：就是省），喜歡用創意克服種種限制，積極實驗尋找增加效率、減少浪費及有益環保的新點子。對各種利益大眾的事樂此不疲，立志以經驗分享讓更多人「花少少代價享受豐富生活」。其經營的「窮留學生懶人食譜」部落格得過第一、二屆「經濟部資策會2008第一屆部落客十強」，作者亦在中天「大學生了沒」、TVBS、東森、非凡等電視台示範懶人料理及省錢撇步，更上過智富月刊、商業周刊、Cheers雜誌等封面故事。已出版著作：《一張機票玩6國》、《10萬元環遊世界》。

目錄: <湯品>

—經典懶人菜—香菇雞湯
—泰式酸辣湯—新手快速入門
—超簡單南洋風ABC湯
—用冰箱煮的西班牙冷湯

<點心>

—懶美人輕鬆自製亮膚果凍
—另類美味可樂果脆沙拉
—暖烘烘的美味酒釀湯圓
—免洗鍋！吐司煎蛋革命新做法
—用電鍋和冰箱輕鬆煮綠豆湯
—暖呼呼的黑糖地瓜薑湯

—免洗免切免沾手的吐司披薩
〈飲料〉
—比焦糖拿鐵更優的布丁拿鐵
—新奇又有深度—俄羅斯奶茶
—加味咖啡任你變—玫瑰咖啡
—超簡單自製優格&優酪乳
—自己做消暑薏米水
—改良式兩步驟懶人豆漿
—唯美的漂浮布丁咖啡
—酪梨牛奶
—香蕉優酪乳

第1招 節約食材的廚房省錢25妙法
第2招 省錢節約料理10大訣竅
第3招 颱風蔬菜漲價7大省錢對策
第4招 搶救失敗料理4大絕招！
第5招 省冰箱電費3奇招
第6招 懶人料理的省力省時12妙招
第7招 洗碗盤快速節省妙法
第8招 省錢消暑7涼方
第9招 省錢保暖12法
第10招943常用的好物推薦有準備有保佑・遇到狀況就不煩惱
第11招省錢好網路，一定要會用
第12招家中舊愛何處去？
第13招全台公益機構需求表

〈後記〉 943 省錢過生活大公開
· · · · · (收起)

[窮學生懶人食譜](#) [下载链接1](#)

标签

旅行

cooking

食谱

评论

[窮學生懶人食譜_下载链接1](#)

书评

[窮學生懶人食譜_下载链接1](#)