

# 7種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係



[7種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係\\_下载链接1](#)

著者:熊怡凱

出版者:出版菊文化事業有限公司

出版时间:2010-12-31

装帧:平装

isbn:9789570452976

超過千萬人點閱。全球華人部落格大賽首獎

「小熊與廚房的非常關係」終於出版食譜書囉～

這本「7種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係」的特色，就是以簡單易取

得的食材，如各種根莖類，地瓜、馬鈴薯做出各種各樣的傳統中式、西式、異國料理點心之外，也加上各種健康免費的食材，如洋菜、豆渣，做出相當美味且低卡的點心，還有也以非常容易取得的土司來做出各種讓人意想不到的食物。書中還有許多小熊料理的訣竅與心得，作法多半非常簡易的令人咋舌，然而效果與口味都是別緻好吃的！

內容包括

- ．變化多多的綿密&脆香美味：馬鈴薯12道
- ．甜美營養的平民黃金：番薯與南瓜15道
- ．大賣場採購的節約食材：雞肉變化12道
- ．肉品美味升級秘方：奇妙果香蔬菜醬與應用9道
- ．免費營養食材：運用豆渣製作美味菜餚10道
- ．土司麵包大變身9道
- ．低卡低價減重食材：洋菜、寒天低熱量料理14道
- ．每一道都有詳細的做法與小熊特別提供給讀者在製作選材上的小叮嚀。

收錄小熊多年來的料理秘笈與心得總結

這本書可以說是小熊多年來的廚藝心得，也可以說是個人料理秘笈的心得總結，符合現代人做菜的「快準狠」又不失美味與健康原則的各種食譜，最重要的是，這些菜做出來仍不失精緻度，端出時一定會贏得家人與朋友的掌聲的！

衷心希望這本書成為大家在廚房中的好幫手，也會成為自己在料理上的激發創意啟蒙書，希望能打破大家對料理的恐懼，一起在廚房做個「生活美食遊戲家」！

作者介绍:

熊怡凱

超過千萬人點閱・全球華人部落格大賽首獎

國立台灣藝術大學雕塑系畢業

倫敦高登史密斯大學，藝術心理治療證照師

倫敦高登史密斯大學，藝術心理治療碩士畢業

從小就熱愛烹飪料理，國小開始下廚，從此就開始做各種點心菜餚，且一直都是最喜歡的休閒嗜好。小熊的部落格在一開始就是以分享自己的烘焙作品為主，經營四年已經累積了千萬的瀏覽人氣。

個人部落格：[www.wretch.cc/blog/ikai123](http://www.wretch.cc/blog/ikai123)

目录: 目錄  
作者序6

本書用法8  
變化多多的綿密 & 脆香美味：馬鈴薯9  
兩步驟做脆皮軟心烤薯條10  
千層馬鈴薯餅11  
義式馬鈴薯麵疙瘩12  
最好吃的馬鈴薯泥秘方13  
馬鈴薯皮船14  
日式可樂餅16  
英式馬鈴薯司康17  
馬鈴薯薄脆片18  
日式烤馬鈴薯麻糬19  
西班牙馬鈴薯20  
番茄冷湯21  
日式馬鈴薯燉牛肉22  
甜美營養的平民黃金：番薯與南瓜23  
南瓜卡布奇諾乳酪蛋糕24  
超簡易南瓜小瑪芬26  
義式南瓜薏仁燉飯27  
香草南瓜鮮奶酪28  
免炸甘梅薯條29  
南瓜海鮮烤蛋30  
香烤椰汁南瓜糕31  
不用冰的番薯燒雙淇淋32  
地瓜多寶濃湯33  
地瓜乳酪餅乾34  
地瓜圓35  
地瓜紅豆丸36  
地瓜竹筍糕37  
地瓜QQ球38  
地瓜高麗菜Q煎餅39  
大賣場採購的節約食材：雞肉40  
免炸鹽酥雞41  
低油雲南椒麻雞42  
紐奧良辣雞翅43  
蜜汁小雞腿44  
無油煙泰式雞翅45  
醉入骨雞翅46  
四川口水雞47  
茶香蜜燻雞48  
電鍋南乳悶雞50  
簡速奶油蘑菇乳酪焗雞51  
綜合香草雞肉烤蔬菜52  
生烤脆皮雞腿53  
肉品美味升級秘方：奇妙果香蔬菜醬54  
果香辣泡菜54  
奇異軟嫩多汁章魚燒豬排55  
黑胡椒牛排56  
韓式牛排泡菜蓋飯58  
水果咖哩豬排沾醬59  
果香番茄燉牛肉60  
啤酒燉牛肉62  
法式紅酒牛尾63  
水果糖醋排骨64  
免費營養食材：豆渣66

八寶魚香哨子麵67  
迷你小漢堡68  
豆渣乳酪厚蛋餅69  
紅麴六喜丸子70  
豆香日式鮪魚抹醬71  
芝麻香香司康餅72  
豆渣芝麻餅乾74  
豆渣牛奶煎麵餅75  
紅麴迷你小鍋餅76  
豆豆球球77  
土司麵包大變身78  
一條完整土司的各種變化 / 切的方式78  
土司的內部軟心：巨型大蒜麵包79  
土司的四側皮：德式香腸豆泥土司80  
土司的四側皮：菠菜月見披薩81  
土司的頭尾：海鮮棺材板82  
黑糖芝麻餅乾83  
麵包海鮮濃湯84  
焗烤蔬菜鑲牛肉86  
韭菜蝦仁土司角88  
杏仁芝麻阿拉棒90  
低卡低價減重食材：洋菜、寒天92  
水晶涼粉93  
雲南豌豆粉94  
五味涼豆腐95  
芝麻凍豆腐96  
卡布奇諾慕絲杯97  
爆漿小籠湯包98  
寒天桂花銀耳凍100  
雞蛋糕101  
豆腐優格慕絲102  
純豆腐乳酪蛋糕103  
寒天夏莓凍果104  
芒果椰奶酪105  
迷你水果奶凍捲106  
宇治金時千層蛋糕107  
• • • • • ([收起](#))

[7 種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係\\_ 下载链接1\\_](#)

标签

美食

食材

评论

-----  
[7 種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係 下载链接1](#)

书评

-----  
[7 種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係 下载链接1](#)