

# 《煮·醃·炸·炒－速簡健康肌

## 图书基本信息

书名：《煮·醃·炸·炒－速簡健康家常菜》

13位ISBN编号：9789861761268

10位ISBN编号：9861761268

作者：吳雯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《煮·醃·炸·炒－速簡健康肌

## 內容概要

分為煮、醃、炸、炒四個單元，各先介紹可事先做好存放備用的傳統中式菜餚或調味醬料等等共16款，再以此延伸出64道家庭料理。隨時都可輕鬆快速變出一桌可口的菜餚。

書中搭配的各式菜色，都考慮到了營養均衡，相當具有健康概念。在簡單樸實中，散發出濃濃的傳統中國味，是飲食日漸西化、追求變化的現今，另一種回歸自然的健康選擇。

基本常備菜?調味醬料16款

煮：豬肉、雞肉、牛肉

醃：鹹蛋、茶葉蛋、八角風味泡菜、酸甜泡菜

炸：小香魚南蠻漬、炸小魚乾、炸吻仔魚

炒：萬用味噌、豆瓣調味醬、豆鼓調味醬、甜麵調味醬、白味噌調味醬、八丁味噌調味醬

# 《煮．醃．炸．炒－速簡健康肌

## 作者簡介

本書作者為出生於北京的中國人吳雯。1990赴日後，陸續以日文出版各類食譜書籍，介紹在日本較少為人知的中國家庭料理，相當獲得好評。

「對我們而言，家是一個能夠讓心靈與身體得到休息療養的空間。尤其是肚子餓的時候，就會想早一點回家。因此，我家裡隨時都會預備一些立刻就可以吃的東西。總覺得這樣子比較安心，比較踏實，也更能感受到家的溫暖。」--摘錄自作者前言

# 《煮·醃·炸·炒－速簡健康肌

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)