

《一个人的料理小"食"光》

图书基本信息

书名：《一个人的料理小"食"光》

13位ISBN编号：9787122254178

出版时间：2016-1

作者：恒星璀璨

页数：191

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

《一个人的料理小"食"光》

内容概要

一个人也要好好吃饭，一个人也能吃出生活品质，一个人也能吃出花样美食。一个人吃的是安然。
不将就，不凑活
一个人吃的是时尚健康
用简单的食材料理
用精致的碗碟摆盘
一个人也能收获快乐
把自己照顾好，
才能独自面对人生的风雨和彩虹

《一个人的料理小"食"光》

作者简介

恒星璀璨，由多名年轻的美食达人和美容达人共同组建而成。他们致力于让爱美女性在享受健康美味的同时，也能美容养颜、减肥瘦身。在沙拉、蔬果汁、花草茶方面，恒星璀璨做了大量的尝试，结合日韩和欧美的众多美味食谱，再根据中国人的口味、体质、食材进行调整和改良，最终实现让爱美女性“越吃越瘦、越喝越美”的愿望。

《一个人的料理小"食"光》

书籍目录

Chapter1开启一个人的料理好食光

- 10买菜大作战！挑选最新鲜的食材
- 12多买的食材如何延长它们的保鲜期
- 14超省力的异形蔬果清理法
- 16各类肉质处理有诀窍

Chapter2一个人吃传统中式美食

- 20板栗香菇鸡焖饭
- 22广式煲仔饭
- 24橄榄菜腊味炒饭
- 26台湾卤肉饭
- 28麻酱荞麦面
- 30泡菜饺子锅
- 32重庆酸辣粉
- 34香芋牛肉泡饭
- 36豆渣窝窝头
- 38韭菜盒子
- 40大厨支招：这些小菜是中式餐食的最佳伴侣

Chapter3一个人吃优雅情调西餐

- 44法式红酒榛香煎羊排
- 46普罗旺斯烩菜配龙利鱼
- 48德国蒜蓉口蘑焗鸡翅
- 50意大利玉米浓汤
- 52茄汁培根焗豆
- 54鸡腿肉焗饭
- 56南瓜香肠意面
- 58西班牙海鲜小米饭
- 60意式白酱蘑菇鸡腿意面
- 62香蕉松饼
- 64美味披萨酱&意大利素千层面
- 68大厨支招：这些酒饮是西餐的最佳佐配

Chapter4一个人吃美味创意料理

- 72大酱汤
- 74土豆牛肉煲
- 76柠檬香茅烤猪颈肉
- 78创意法棍
- 80清新风春卷
- 82咖喱土豆泥
- 84青酱鲜虾芝士饺
- 86瑞典肉丸
- 88彩虹三明治
- 90猫咪松饼
- 92葱油拌面
- 94大厨支招：一个人的小冰箱必须常备的食材

Chapter5一个人吃异国风情美食

- 98日式盖饭
- 100日式栗子饭
- 102日式味噌海鲜乌冬

《一个人的料理小"食"光》

- 104日式茶碗蒸
- 106韩式辣酱炒年糕
- 108韩式紫菜包饭
- 110韩国冷面
- 112韩式石锅拌饭
- 114韩国泡菜&辣白菜五花肉盖饭
- 118泰式炒河粉
- 120泰式鲜虾粉丝
- 122泰式冬阴功
- 124越南鸡肉粉
- 126炸猪排咖喱饭
- 128新加坡叻沙面
- 130大厨支招：盘点各国美味的必备调料
- Chapter6一个人开伙也很健康
- 134芦笋土豆泥
- 136椰子三文鱼头汤
- 138肉骨茶
- 140牛油果芦笋意面
- 142牛油果意面沙拉
- 144猪肝烫粉
- 146猪肝粥
- 148罗宋汤
- 150中式蒸豆腐
- 152鸡胸肉卷秋葵
- 154猪脚花生美肤汤
- 156山药薏米猪骨汤
- 158芹菜木耳滑虾仁
- 160大厨支招：根据体质选择食材调理身体
- Chapter7一个人开伙也不发胖
- 164半烤三文鱼片
- 166大蒜蒸蛤蜊与西葫芦
- 168味噌汤
- 170虾仁蒸平菇
- 172洋葱虾泰式酸辣汤
- 174手撕海带
- 176奇异虾松
- 178蛤蜊鲜蔬
- 180韭菜玉米饼
- 182杏仁沙拉
- 184黄瓜奶香饼
- 186果仁菠菜
- 188香菇炒豆干
- 190大厨支招：那些低热高纤的食材

《一个人的料理小"食"光》

精彩短评

- 1、感觉有些菜谱量大得不适合一个人吃；而且很多菜谱其实难度很大，不适合新手。
- 2、精美的图片，诱人的美食。菜谱！
- 3、在书店随意翻了几页，无感。如果不会做饭就去下载个下厨房，不知道做什么也可以看
- 4、纯彩页看起来就幸福满满，种类也蛮多.比较喜欢。

《一个人的料理小"食"光》

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