

# 《林美秀——126道台湾地道家场

## 图书基本信息

书名：《林美秀——126道台湾地道家常料理的关键美味》

13位ISBN编号：978753726287X

出版时间：2016-4

页数：192

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)

# 《林美秀——126道台湾地道家场

## 内容概要

本书是中国台湾本地较畅销的家常料理书，由台湾女演员林美秀女士携手大厨精心传授126道台湾最地道最家常的关键美味，内容涉及食品安全问题、健康饮食、经济实惠厨房管理、现场制做等。

## 书籍目录

推荐序 2

前言 4

如何使用本书 8

Chapter 1 让料理更美味的材料 10

什么是家中必备的材料？烹调美味的菜肴，要找到对的油，如果没有调味小帮手，食材的香气便无法引出来。将调味品备齐，做起菜来会事半功倍。料理的秘诀除了步骤，还要能将调味品好好运用。

依烹调方式挑选食用油 12

常用到的调味品 14

酱料调味要得宜，放多放少都要先放对 16

提升料理香气的辛香料 20

Chapter 2 让料理更美味的关键 22

做料理除了要了解烹调的步骤，还有一些让食物更美味的技巧，包含食材的切法、食材料理的正确观念、带出食材原味的高汤熬制。不论中式还是西式的料理，都需要将这些小技巧加以应用，做出来的菜肴会更加可口，不浪费食材既有的营养素，吃起来更开心。

食材的切法是大学问，正确观念也很重要 24

高汤是料理的基底，熬煮要用诚心 26

Chapter 3 好神奇！3种食材就能完成一道料理 28

用辛香料增香提味前，3种食材就能轻松搞定！

Chapter 4 怎么吃都不够！怎么那么下饭！ 66

餐具都舍不得放下的料理，一餐下来白饭要添好多碗，好下饭！

Chapter 5 好满足！好饱足的一餐 120

在家吃得好、吃得巧、吃得饱！大厨级的料理轻松做！

Chapter 6 身心无负担的乐活料理 166

没有太白粉、地瓜粉的添加，减轻身体负担，吃得真开心！

# 《林美秀——126道台湾地道家场

## 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)