

《趙柏澆的招牌飯料理》

图书基本信息

书名：《趙柏澆的招牌飯料理》

13位ISBN编号：9789867544971

10位ISBN编号：9867544978

出版时间：2007

出版社：朱雀文化

作者：趙柏澆

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

《趙柏涓的招牌飯料理》

內容概要

米食烹調非常簡便，利用冰箱中剩餘或庫存的任何食物、罐頭來組合烹製成菜飯、燴飯、炒飯、鹹粥或點心，可免除設計主菜、配菜的煩惱。

對於偏食的孩子，可將營養的蔬果加入炒飯中，縱使不喜歡吃的食物，不知不覺就吃進肚裡。

當家中突有客人造訪或逢年過節，可在米飯內添加高級乾貨、海味或討吉利的食物烹煮，客人滿意又不失年節氣氛。

喜愛清淡五穀雜糧、崇尚天然或素食者，可於米飯內添加喜愛的原味穀類、豆類等烹調出營養健康飯。

職業婦女公事家事兩頭忙，沒有太多時間烹飪，一盤炒飯或電鍋蒸飯絕對可以照顧全家人的胃及健康。

單身貴族外食膩了，若煮太多菜又無法消化，所以一碗飯最適合不過了。

愛飯族更不用說了，怎麼配、怎麼煮，書中65道不同風味的飯，絕對可以滿足你。

本書特色

救國團烹飪名師趙柏涓將十餘年來的教學心得彙整出學員最熱愛的米飯料理食譜結集出書。包含市面上最流行的及普遍可見的炒飯、燴飯、炊飯、健康飯、地方風味飯、異國飯及粥品。

適合忙碌的職業婦女和單身貴族，可利用冰箱中剩餘或庫存的任何食物、罐頭來組合烹製成菜飯、燴飯、炒飯、鹹粥，就可以免除設計主菜、配菜的煩惱。

適合怕胖和注重養生的現代人，米飯可提供飽足感，降低對零食和其他不必要的高熱量食物攝取量，常吃米食不但不易發胖且含有優質的蛋白質及醣類、維生素B群等營養素。

《趙柏澆的招牌飯料理》

作者簡介

《趙柏澆的招牌飯料理》

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