

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

图书基本信息

书名：《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

13位ISBN编号：9787508085957

出版时间：2015-11-1

作者：致！美好生活促进会

页数：128

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

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

内容概要

小资女饮食健康新救星！

50道沙拉、汤品、面食、炖饭、养生甜品……

有了这一本，统统全搞定！

焖烧罐只能拿来做“红豆薏仁水”“婴儿辅食”？

焖烧罐只能做出稠稠的食物？

每天工作超过八小时，舟车劳顿之后，却只能吃着油腻的外食？

不，焖烧罐一样可以做出既美味又美观的佳肴，不只是吃饱！

只要准备焖烧罐，不管套房族、雅房族，还是匆忙的上班族，抑或是想要吃得健康吃得漂亮的OL，都可以摆脱动不动就逼近千卡的炸物跟高热量便当。

只要有了焖烧罐，就免除了过度浪费煤气以及电费的困扰，只要在睡前或者早上轻松准备，中午就能有轻松的一餐！

无论是上班、野餐、假日、旅行，都可以创造出便宜又美味的一人小家庭料理！

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

作者简介

致！美好生活促进会

由五位二十五到四十岁，对厨艺、美食和健康有兴趣的男女组成。成员中有忙碌的设计公司老板、上班族、家庭主妇、餐饮从业人员.....

来自不同行业、有着不同生活习惯的他们，却有个共同的目标，那就是寻找最简单却愉快的“美好生活”

另著有《行动小厨房2：焖烧罐的养生指南》

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

书籍目录

行动小厨房1：焖烧罐的美味指南 目录

自序：美好生活比想象简单

焖烧罐了解指南

不怕失败Q&A

Chapter1.暖胃汤品

蛤蜊蒜头汤

鱼片豆腐味噌汤

香菜皮蛋鱼片汤

莲藕排骨汤

香菇枸杞鸡汤

馄饨汤

金针排骨汤

马铃薯胡萝卜汤

三合一味噌汤

肉骨茶汤

Chapter2.家常便菜

日式味噌鸡肉锅

家常卤肉

蒜泥白切肉

凉拌味噌芦笋

溏心蛋沙拉

烫青菜

腐乳花椰菜

马铃薯炖肉

奶油炖菜

汆丸子白菜豆腐番茄

韩式泡菜猪肉锅

Chapter3.养生甜品

奇异果葡萄酸奶

冰糖莲藕茶

冰糖银耳红枣

姜汁黑糖地瓜

百香果芦荟蜂蜜

桂圆枸杞红枣茶

冰糖炖梨

芋头紫米粥

地瓜小米粥

薏仁麦片牛奶

Chapter4.快捷面食

溏心蛋蔬菜粉丝

猪肝粉丝

咖喱乌冬面

越式粉条

海鲜乌冬面

小卷米粉

蛤蜊丝瓜面

海带冷蘸面

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

番茄花椰菜冷面
Chapter5.粗茶淡饭
香菇肉末粥
祛寒养气双葱粥
咖喱海鲜炖饭
芋头粥
咸蛋肉末粥
海鲜粥
菠菜魷仔鱼粥
奶油番茄炖饭
奶油杂菇炖饭
日式奶油芦笋炖饭

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

精彩短评

- 1、好牛逼.....
- 2、正在用焖烧罐照着做
- 3、一个人的美食，可以很简单，每晚睡前将食材焖上，第二天早晨就可以吃到热乎乎的美味了，妈妈再也不怕我上班迟到啦；去野外郊游时也可以吃到热乎乎的美食啦，省时又省力，提高生活效率，远离地沟油，没有煤气炉照样可以吃得安心吃得健康！

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

精彩书评

1、自己在外租房住，刚开始还很新鲜地自己鼓捣各种吃的，后来也变得疲倦了，慢慢也做得少了，因为一个人做多了没人吃，做少了又觉得不值当，总是会纠结吃什么，早餐和午餐还好，可以在单位食堂解决，晚饭就比较难办了，有时候甚至会因为一想到厨房油腻腻的就不想做饭，好点的会叫个外卖，有时候连外卖都懒得叫，直接不吃晚餐，长期这样下来，不免被小病痛缠身，行动小厨房1和2简直就是我这种人的福音，每种食谱做起来都非常简单，省时又省力，终于不再在厨房忙得手忙脚乱了。焖烧罐有着强大的保温和保冷功能，不仅可以用来做汤品、炖饭、面食，还可以做甜品、沙拉等，真的是“一罐在手，天下我有”，行动小厨房把焖烧罐的用途发挥得淋漓尽致，各种美味，只需一个焖烧罐，甚至不需要再紧张地看着火，可以在休假时好整以暇地阅读、听音乐，时间到，打开罐子，一道美食就好了！低油低脂低热量，谢谢将如此美好的事物带给我们。^_^

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

章节试读

1、《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》的笔记-第54页

奶油炖饭

《行动小厨房1：焖烧罐的美味指南》

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