第一图书网, tushu007.com

<<梁琼白的快手套餐>>

图书基本信息

书名：<<梁琼白的快手套餐>>

13位ISBN编号：9787506436205

10位ISBN编号：7506436205

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：梁琼白

页数：95

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<梁琼白的快手套餐>>

内容概要

忙，是现代人必然存在的困扰，上班的人固然为工作疲于奔命，不上班的人也会为自己安排许多活动，让生活过得更充实，因此都不可能有太多的时间花费在厨房工作上。
包括我自己在内，都希望能用最简单快速的方式，让家人吃得开心又不致于太费时间，于是我构思了这《梁琼白的快手套餐》。
每个家庭的结构不同，有的人多有的人少，而成员的食量和需求也不同，所以我设计了两种不同的套餐款式，满足不同需求的人。
我设计的菜色尽量大众化，让做菜的人容易买到需要的材料，做法也力求简单，太复杂的程序对忙碌的人而言是没有时间去实验的，当然好吃也是必须的条件，毕竟食物是为了满足家人的需要，只求快而引不起食欲，也是白忙。
我认为要快速达到色香味的效果，事前的规划和准备非常重要。
先了解家人的需求，制定菜单，然后才能做准备。
如果临时决定，除非正好有材料，或者做菜的人有应变的能力，否则刚开始还是按照食谱操作比较妥当，等到一切纯熟了自然可以举一反三，变化运用。
至于分量的增减和调味的变通，再也没有人比掌厨者更熟悉家人的习惯了。
虽然在外就餐非常方便，甚至有时候比自己开伙还便宜，但是卫生方面的顾虑，绝对不是金钱所能平衡的，何况全家人在忙完一天之后能一起吃饭的感觉多么温馨，这种属于家的感觉正是现代人最缺乏和忽略的。
如果家庭主妇或主夫愿意花点时间，为家人的健康和家庭的凝聚力付出点心力的话，社会问题必然减少很多，因为有健康和乐的家庭也才有健康和乐的社会不是吗?

<<梁琼白的快手套餐>>

作者简介

梁琼白，台湾台视，中视，华视烹饪节目主持人台湾汉声电台、中广公司烹饪主讲、民生报、中国时报、中华日报、自由时报专栏主笔。

著作：《花小钱过生活》、《懒人菜》、《两人伙食》、《面条儿》等作品。

<<梁琼白的快手套餐>>

书籍目录

大忙人轻松做好菜四大重点新·速·实·简 美味上桌A餐 照烧鸡排+青蒜炒腊肉+味噌豆腐汤B餐 双椒鳕鱼球+麻婆豆腐+海带排骨汤C餐 盐酥排骨+蒸水波蛋+蔬菜牛肉汤D餐 鲜茄牛肉+西茱拌珍菇+猪肝汤E餐 海盐烤羊排+四季豆炒肉片+酸辣汤F餐 蒜蓉鳕鱼+芒笋虾仁+酸菜猪血汤G餐 红烧鱼+拌地瓜叶+大黄瓜鸡汤H餐 百叶结烧肉+皮蛋豆腐+酸辣海苹汤I餐 香烧鲑鱼头+白果菜心+三片汤J餐 橙汁猪排+丝瓜炒蛋+鲜牡蛎豆腐羹K餐 银萝牛腩+红包香菇+姜丝鱼片汤L餐 糖醋排骨+烤杏鲍菇+山药肉片汤M餐 XO酱四季豆+芒果牛柳+香菇鸡汤N餐 香蒜茄子+腊肉菜饭+鱼片豆腐汤O餐 肉酱面+烤茭白笋+玉米浓汤P餐 洋葱鳕鱼+白切肉+番茄贡丸汤3菜1汤A餐 口水鸡+咸蛋炒南瓜+双椒肉丝+鲜笋排骨汤B餐 梅菜东坡肉+拍黄瓜+番茄烧豆腐+芥菜鸡汤C餐 烤味噌鱼+西芹拌鸡柳+客家茄子+干贝萝卜汤D餐 洋葱鲑鱼+苦瓜肉片+洋葱炒蛋+玉米排骨汤E餐 芦笋炒肉+香干毛豆+煎带鱼+冬瓜鸡汤F餐 王香肉+姜丝炒鱿鱼+豆包炒白菜+香菜鸭血羹G餐 酱爆肉+干煎遮目鱼+菠菜炒蛋+燕饺汤H餐 蚝油牛肉+百合炒南瓜+豉油蒸鱼+黄豆芽排骨汤I餐 回锅肉+小白菜炒番茄+蒜泥鱼片+咖喱鱼汤J餐 豆豉炒鸡丁+炸肉排+姜汁番茄+紫菜蛋花汤K餐 蒜烧黄鱼+开阳白菜+酸菜肉丝+蛤蜊冬瓜汤L餐 可乐排骨+蒜蓉蒸虾+腐乳空心菜+蛤蜊鸡汤M餐 红烧肚（月当）+雪菜百叶+酱瓜蒸肉+蕃茄山药汤N餐 烤鲑鱼头+肉丸烧白菜+芦笋沙拉+福州鱼丸汤

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com