第一图书网, tushu007.com

<<主食变变变>>

图书基本信息

书名：<<主食变变变>>

13位ISBN编号：9787539958712

10位ISBN编号：7539958715

出版时间：2013-8-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：咖啡鱼

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

内容概要

忙碌一天，下班后却只能对着家里的冷锅冷灶长吁短叹？

想为心爱的人烧顿饭，一进厨房却各种灰头土脸、手忙脚乱？

一堆的食材，却依旧为今天吃什么而各种纠结最后不得不叫外卖？

其实，洗手作羹汤没你想象的那么难！

新浪百万级美食博主，“下厨房”超人气厨友咖啡鱼与你分享最适合都市上班族的主食烹饪指南，无论是最基本的白米饭，还是各色面食、营养香粥，中西点心都能轻松应对，即使是零厨艺的菜鸟也能做出有菜有饭又有营养的一餐。

在那些不知道该吃什么的日子里，随意翻开一页，为自己和爱的人做一碗朴素却温暖的花样主食吧，毕竟，唯有美食与爱不可辜负。

作为曾经朝九晚五的上班族，咖啡鱼太知道解忙碌的人们想吃什么了，有菜有饭又有营养的一大碗，操作起来也方便，特别合适一两个人的小户家庭开伙。

——Pan小月（“下厨房”内容主编）
我们的食物越来越多元化，琳琅满目的美食使我对主食的要求渐渐消失了，直到这本书的出现，又让我对主食重新燃起了激情。

——食尚小米（美食栏目策划人，旅游及美食节目主持人）
作为一名主食控，我强烈向大家推荐这本书，捧着它阅读的时候就有一种幸福的满足感。
不过，不建议晚上看，否则会饿得睡不着的。

——潘潘猫（美食达人，著有《京津有味》《我们俩》）
一个可爱小主妇的一本满含爱意的小食谱，从满足胃的需求出发，烹出美好生活味道！

——潇潇（新浪美食名博，著有《简约厨房》）
咖啡鱼所擅长的是把那些我们看似复杂而又高难度的美味，经过她四两拨千斤的能力，轻而易举的把美食简单化。
而这个化繁为简的过程，便是汇集了生活中的满满智慧。

——紫色透明（知名美食达人、美食撰稿人）
一本专门针对都市忙碌上班族的主食烹饪指南，包括浓香极简养生粥、巧手精致美味面、精造特色营养米饭、方便可口中式点心、简单丰富快手轻食五大部分84道美味。
作为曾经的公司白领，作者擅长用最少的时间、最常见的食材、最简便的步骤烹出营养又美味的一餐，特别适合厨房新手和一两个人的温馨小家庭,加上详尽的步骤和贴心的指导，让你玩转厨房随心变。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

咖啡鱼，本名潘洋，下厨房认证厨师、美食旅游撰稿人、《美味人生》栏目嘉宾。
曾是奔忙于职场的疲惫白领，回归家庭后研习厨艺，成为知名美食博主，学会享受生活，致力于用最简单的食材、最易学的方法，制作出更适合上班族的家常美味。

书籍目录

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