第一图书网, tushu007.com

<<天天都想吃快速料理70道>>

图书基本信息

书名：<<天天都想吃快速料理70道>>

13位ISBN编号：9789866326264

10位ISBN编号：9866326268

出版时间：2009-12

出版时间：楓書坊文化出版社

作者：大瀨由生子

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

前言

目前，台灣每5人就有1人有過敏的問題。
特別是小朋友們，每3人就有1人是過敏兒，　　這使得我們不得不正視過敏問題的嚴重性。
在本書中所介紹的這些料理，絕不使用造成過敏的三大元素：雞蛋、牛奶、麵粉，　　不管是會過敏的小朋友或是不會過敏的小朋友，　　都能夠一起開心享用。
盡可能運用簡單的步驟，並利用在超市可以輕鬆買到的材料，　　去除「抗過敏料理一定不會好吃」這樣的成見，　　我是抱著這種想法來試做這些料理的。
然而，如何才能不使用雞蛋、牛奶跟麵粉來做出這些料理呢？
其實在試做時經常失敗，也讓我覺得有些不安。
但是一旦找到了適合又健康的替代品，那種開心也讓辛苦一瞬間煙消雲散了。
最後終於實驗出許許多多「又輕鬆、又好吃」的料理！
在進行拍攝過程中，看著這些看起來如假包換的美味料理　　工作人員或是攝影師都興奮的表示「看起來就像真的ＸＸ料理！
」　　拍攝後進行試吃，大家也愉快的稱讚「吃起來很不錯！
」　　如果讀者們的家人，也能像這樣笑著一同享用這些料理，那真是我再高興不過的事情了。
大瀨　由生子

内容概要

日本amazon網路書店讀者評價5顆星！
加入米製粉跟豆腐的健康漢堡、米製柔軟麵包、豆漿義大利麵、好料滿滿的醬燒炒麵。
不用雞蛋！
？
日式厚煎蛋、入口即化高麗菜捲。
調味料：自製美乃滋。
甜點：黑糖蒸米製麵包。
開始烹飪前要準備好這些！
抗過敏食譜、基本材料及道具，製作抗過敏料理時可不能缺少這些道具喔！
只是使用這些，就能做出不含雞蛋、牛奶跟麵粉，讓容易過敏的小朋友也能安心食用的料理！
而且能更輕鬆、快速的完成料理喔！
便宜又容易購得的材料，這些是製作抗過敏料理時所用的替代用材料，不管是哪一項都能在超市輕鬆的買到。
椰子粉　使用於本書的食譜　當季蔬菜焗烤：將椰子果肉削成細粉後烘乾。
吃起來是椰子的味道，但看起來跟粉狀起司很像。
蘋果醋　使用於本書的食譜　6色散壽司：以蘋果果汁發酵後製成的水果醋。
含有豐富枸櫞酸等有機酸，有消除疲勞等功效。
目前，台灣每5人就有1人有過敏的問題。
特別是小朋友們，每3人就有1人是過敏兒，這使得我們不得不正視過敏問題的嚴重性。
在本書中所介紹的這些料理，絕不使用造成過敏的三大元素：雞蛋、牛奶、麵粉，不管是會過敏的小朋友或是不會過敏的小朋友，都能夠一起開心享用。
盡可能運用簡單的步驟，並利用在超市可以輕鬆買到的材料，去除「抗過敏料理一定不會好吃」這樣的成見，我是抱著這種想法來試做這些料理的。
然而，如何才能不使用雞蛋、牛奶跟麵粉來做出這些料理呢？
其實在試做時經常失敗，也讓我覺得有些不安。
但是一旦找到了適合又健康的替代品，那種開心也讓辛苦一瞬間煙消雲散了。
最後終於實驗出許許多多「又輕鬆、又好吃」的料理！
在進行拍攝過程中，看著這些看起來如假包換的美味料理。
工作人員或是攝影師都興奮的表示「看起來就像真的ＸＸ料理！
」拍攝後進行試吃，大家也愉快的稱讚「吃起來很不錯！
」 如果讀者們的家人，也能像這樣笑著一同享用這些料理，那真是我再高興不過的事情了。

作者简介

大瀨由生子　　短期大學食品系畢業，同時取得營養師執照，以及日本餐桌藝術證書。曾任廣告代理商員工，現在為各大行政機關、企業、大學的文化講師，並任職義大利餐廳「COMESTA」的企劃室室長，進行商品開發及宣傳活動等等。

組成「Kitchen Factory ON．table」組織，提供派對外燴服務或店面企劃，並進行廚房用品的製造及販賣，闡揚貼近生活的餐桌文化，另外更積極的推動餐桌教育。

主要著作為「國高中生、OL的健康便當」等。

<<天天都想吃快速料理70道>>

书籍目录

小朋友們最愛的料理 BEST10 第1名 南瓜蓬鬆蛋包飯 第2名 加入米製粉跟豆腐的 健康漢堡 第3名 蔬菜元氣咖哩飯 第4名 肉醬米製義大利麵 第5名 營養滿點！
米製粉番茄披薩 第6名 好料滿滿的醬燒炒麵 第7名 玉米片酥脆可樂餅 第8名 醬油米粉拉麵 第9名 當季蔬菜焗烤 第10名 迷你高麗菜煎餃 自家製 調味料?淋醬?沾醬 自製美乃滋 自製蕃茄醬 自製辣醬油 蔬菜清湯 豬肉清湯 柴魚高湯 法式淋醬 和風淋醬 中華淋醬 燒肉沾醬 和風醬汁 鹹培根 其他?番外篇

编辑推荐

本書特色　日本amazon網路書店讀者評價5棵星　加入米製粉跟豆腐的健康漢堡　米製柔軟麵包　豆漿義大利麵　好料滿滿的醬燒炒麵　不用雞蛋！？
日式厚煎蛋　入口即化高麗菜捲　調味料　自製美乃滋　甜點　黑糖蒸米製麵包

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