

<<就是愛吃蛋>>

图书基本信息

书名：<<就是愛吃蛋>>

13位ISBN编号：9789866655623

10位ISBN编号：9866655628

出版时间：2009

出版时间：旗林文化出版社有限公司

作者：程安琪

页数：96

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>

<<就是愛吃蛋>>

內容概要

蛋很實用、很家常，也很營養，無論蒸、炒、煮、煎，還是烤與炸，不但方便，而且美味。

就是愛吃蛋的安琪老師，集結多年來常吃&愛吃的雞蛋菜式，與大家一起分享吃蛋的快樂！從甜到鹹，從蒸炒煮炸到焗烤，一一破解料理訣竅，還有技法圖解分析，以及70道經典蛋料理傾囊相授。

雞蛋營養豐富，像一個小宇宙，不但足以供養一隻小雞的孵育成長，也是食物中優良蛋白質來源之一。

同時雞蛋所含的氨基酸比例與人體接近，非常適合食用，蛋黃中含有豐富維生素A、B2，以及多種礦物質如鐵、鈣、鋅、硒等，不但是營養好，更是養生保健聖品。

站在烹飪角度，蛋也是最實用且家常的食材，常常需要加一個菜時，直接就把雞蛋搬出來當救兵，無論蒸蛋、炒蛋都很方便，愛吃蛋的程安琪把自己多年來常吃的雞蛋菜式，集結成食譜與讀者一起分享吃蛋的快樂。

食譜按烹飪技法分為：蒸、炒、煮、煎、炸與烤等5大類，每個篇章前先破解技法訣竅，把每一類做法需要注意的重點分別敘述後，讓讀者用最快方式掌握重點，再依序介紹雞蛋菜式的做法。讓讀者更容易舉一反三。

書中共收集70道經典雞蛋菜式，方法簡單易上手，是家庭&煮&婦和廚房新鮮人最實用的家常參考食譜

<<就是愛吃蛋>>

作者簡介

程安琪 大學畢業後即跟隨母親傅培梅學習烹飪，至今已有30年烹飪教學經驗，曾與母親一起主持眾多烹飪節目，現在也經常受邀在各大美食節目示範演出，親切認真的教學、專業詳細的解說深受觀眾喜愛。

著有：《方便醬料輕鬆煮》、《請客》、《健康好餸單》、《動手做醃菜》、《醋料理》、《超人氣中式輕食》、《變餐》、《辣翻天》、《滷一滷變一變》、《上海媳婦的家常菜》、《在家做西餐》、《一網打盡百味魚》、《熱炒》、《家家鍋中有隻雞》等等40多本食譜書。

<<就是愛吃蛋>>

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>