

<<愛戀地中海美食：跟著Mary優雅>>

图书基本信息

书名：<<愛戀地中海美食：跟著Mary優雅做菜>>

13位ISBN编号：9789866868399

10位ISBN编号：9866868397

出版时间：2009

出版时间：膳書房文化事業有限公司

作者：束煥新

页数：93

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>

<<愛戀地中海美食：跟著Mary優雅>>

內容概要

地中海列國不僅是公認的渡假聖地，更以氣候溫暖、陽光豐足，盛產多樣的蔬果、豐富的海鮮，讓當地生活的人們徜徉在美景美食中悠遊，他們大量使用健康的橄欖油烹調出最天然原味的料理，造就簡單、獨特又健康滿分的飲食風格，是掌廚者最值得學習的方向。

單純的美味就是要用對的方法、選對的食物、發揮在對的時間和地方，例如盡量減少過多的加熱破壞了食物的營養與原味，利用當令的食材品嚐最優質的美味，搭配雜糧均衡營養減少精食，讓吃的人樂於接受而沒有負擔。

身兼美食、美酒、旅遊專欄作家的Mary老師，愛吃美食、喜歡動手烹調，擅長營造生活情趣，更提倡“做菜也可以輕鬆優雅”。

《愛戀地中海美食：跟著Mary優雅做菜·美食導覽系列》以Mary老師自身旅遊、學習所得，紀錄關於旅遊的食、見、聞，並公開她的私房食譜，分享她的心得，讓美食吃得更健康，生活更寫意。

<<愛戀地中海美食：跟著Mary優雅>>

作者簡介

束煥新，愛狗和貓的香港女生，現居台北。

美食、美酒、旅遊專欄作家。

熱情又開朗、夢幻又實際，但有一點點執著。

特別愛吃美食，擁有精準敏銳舌尖，能在遇到美酒與美食時眼睛為之一亮，並研究烹調方式自己動手做。

最愛與家人和朋友們分享到她的美食與快樂。

曾出版《寵愛老公的家常菜》、《新手調酒的第一本書》、《跟我一起情趣過生活》……等書。

<<愛戀地中海美食：跟著Mary優雅>>

書籍目錄

健康滿分地中海型飲食液體黃金橄欖油Tapas西班牙的小吃西班牙香煎海鱸魚佐鮮奶油舀汁酒香火腿燴雞塊西班牙冷湯奶油鮮菇湯西班牙蛋餅伊比利火腿彩甜椒暖沙拉雪莉酒香洋菇傳統番茄牛肉球炸辣洋琴西班牙海鮮飯松子葡萄乾炒嫩菠菜西班牙紅酒水果釀西班牙式堤拉米蘇巧克力幕斯義大利和西西里島青醬醬汁黑橄欖酸豆醬汁培根青節瓜醬汁義大利沙拉醬汁雞肉鳳梨沙拉燴紅甜椒義大利蔬菜湯西西里島香燴煮鱈魚紅酒洋薑燴煮豬腰肉香蒜火腿義大利麵海鮮義大利寬麵香炸乳酪小牛肉義大利海鮮燴飯西西里島香煎番紅花雞胸肉香燴番茄花枝燒烤花飛魚牛奶布丁咖啡冰沙普羅旺斯和尼斯蒜泥蛋黃醬法式紅酒油醋醬汁洋薯蘆筍沙拉普羅旺斯青醬蔬菜濃湯尼斯沙拉普羅旺斯海鮮湯扁豆湯蒜香貽貝酒香番茄燴干貝普羅旺斯蛋捲燴煮香草牛肉普羅旺斯風味燴菜番茄燴明蝦酒香蘋果鳳梨冷舒芙蕾希臘和北非茄子羊肉派番茄乳酪筆管麵蔬菜橄欖菲達羊奶乳酪沙拉焗烤扁豆羊膝蟹肉奶油乾酪派乾果蜂蜜優格北非式鑲青椒番茄北非米沙拉鮭魚蔬菜北非米

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>