

<<一個人的幸福料理>>

图书基本信息

书名：<<一個人的幸福料理>>

13位ISBN编号：9789868555600

10位ISBN编号：9868555604

出版时间：2009

出版人：幸福文化

作者：邱寶郎

页数：121

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>

<<一個人的幸福料理>>

前言

前言：幸福快樂的開始 一個人生活，雖然有些寂寞或不方便，但從另一個角度來看，卻是選擇了過得更自由自在的日子。

特別是一個人做自己喜歡吃的料理，更能享受那份悠閒的樂趣。

您不需每天中午煩惱是否吃超商的國民便當，也不用每天去巷口的自助餐報到。

自己動手做菜吃，不僅可做出自己喜歡的口味，又能解決蔬菜攝取不足的問題，而且也比較省錢。

但下班後已累了一天，下廚又很麻煩，要洗要切，準備一堆，浪費時間……怎麼辦呢？

本書即是專為各式各樣的單身族所設計的食譜，不管您是每天忙著讀書、忙著打工、又要忙著戀愛的「學生族」，或者是三餐老是在外的「外食族」與為五斗米折腰而每天忙碌不已的「上班族」，甚或喜歡悠閒過日子、享受生活品味的「單身貴族」或與喜歡與鍋碗瓢盆為伍、愛做料理的廚藝高手，只要透過本書，您就可以更了解做菜的訣竅與如何製作的簡單料理。

從下廚的基本配備、食材的採買與保存到如何設計一個人的菜單與各式菜色的健康與均衡，本書皆有完整的介紹。

您只需準備簡單的開火爐具與鍋具，就可以輕鬆地加入做菜的行列。

本書的設計以一人份為原則，並配合單身者自行開火時最注重的六大需求 - - 即簡單、省錢、快速、方便、採買容易、偶爾犒賞自己，設計出不同風味、各式各樣的料理。

另外我們也為想要讓菜色更豐富的讀者們，另外設計了5分鐘可以完成的小菜、湯品與不需要開火就可以完成的涼拌菜。

只要花您一點點時間就能做出美味的一餐，即使利用市售的家常小菜做些變化，也可以輕鬆上桌，就算是份量太多，我們也告訴您如何將多餘的菜色變成美味的便當菜。

其實，我們並不鼓勵單身，但即使一個人生活也不能委屈自己的腸胃。

因為，吃是一件大事，好好吃是一件幸福的事，懂得吃是快樂的開始。

自己下廚做菜吃，幸福快樂的日子，就可以永遠是進行式……。

享受自己一個人創造的快樂，不會有任何負擔。

從現在開始，就一起動手來做菜吧！

<<一個人的幸福料理>>

內容概要

本書的設計以一人份為原則，並配合一個人開火時最注重的六大需求 - - 即簡單、省錢、快速、方便、採買容易、偶爾犒賞自己，設計出不同風味、各式各樣的料理。另外我們也為想要讓菜色更豐富的讀者們，另外設計了5分鐘可以完成的小菜、湯品與不需要開火就可以完成的涼拌菜。

只要花您一點點時間就能做出美味的一餐，即使利用市售的家常小菜做些變化，也可以輕鬆上桌，就算是份量太多，我們也告訴您如何將多餘的菜色變成美味的便當菜。

其實，我們並不鼓勵一個人住，但即使一個人生活也不能委屈自己的腸胃。

因為，吃是一件大事，好好吃是一件幸福的事，懂得吃是快樂的開始。

自己下廚做菜吃，幸福快樂的日子，就可以永遠是進行式.....。

享受自己一個人創造的快樂，不會有任何負擔。

從現在開始，就一起動手來做菜吧！

<<一個人的幸福料理>>

作者簡介

邱寶郎 現任：金蘭醬油廚藝總監 前任：六福客棧（六福開發股份有限公司）行政主廚
2003/04/08 為觀光局、臺北縣政府、坪林鄉公所代言「挑戰食神茶香創作廚藝大賽」。

2004/02/12 新竹縣關西舉辦中華民國總統與吉里巴斯共和國建交國宴。

當時以最能代表台灣本土文化之客家料理舉辦國宴，宴請賓客人數近200餘人，當日不但有許多報章雜誌以專題報導，各家電視媒體更以SNG連線報導整個國宴的製作過程。

2005年至現今，三立電視台的（美食鳳味）特約廚師每個月4集。

2006年受邀實踐大學與7-11總公司特色料理研發。

2006年代言全家便利商店年菜代言人。

2006/8/4金山甘薯節之代言人。

當日與台北縣長周錫偉、金山鄉長一同於客棧代言金山甘藷及其農產品、並現場製作創意甘藷料理，並研發創新甘藷料理菜色。

專長：歐式料理、法式料理、泰式料理、客家地方料理等等。

研發創意新餐點，如：屏東三寶料理、客家桐花季創意料理、客家美食展、花卉料理、甘藷料理、澎湖海鮮料理、春茶料理、蘆筍料理、元宵料理、年菜料理、沖繩料理、奇異果料理、竹筍料理、米食料理、牛奶料理、創意麵食料理、葉子料理、蓮子料理、陽明山料理、阿里山料理、關西仙草節、草莓料理、日本新年料理、山藥料理、等多項創意料理。

<<一個人的幸福料理>>

書籍目錄

作者序：輕鬆地做簡單又健康的料理前言：幸福快樂的開始下廚之前：A.檢視你的烹調器具；B.如何設計一人份菜單；C.材料採買注意事項 Part1 省錢料理 - - 只要50元就可以做出豐盛的美味馬鈴薯沙茶雞柳味噌豆腐燒 煎豬排附洋芋泥洋蔥味噌炒肉 蛋餅蔬菜捲玉米蔬菜蒸蛋 韭菜煎厚蛋鴨血炒韭菜雞絲蔬菜炒麵蔬菜番茄湯餃 You must know：各種蔬菜的選購與保存Part2 簡單料理 - - 只需一個平底鍋就可以搞定的一餐椰汁水果飯番茄蔬菜泡麵 日式牛肉茼蒿燴飯原味蔬菜起絲燴飯 牛肉番茄燴平底鍋蔬菜魚拌飯 豆腐豬肉餅玉米飯西芹香腸飯 香腸蔬菜炒飯平底鍋雜菜飯 You must know：5分鐘可以完成的小菜墨西哥蒜味椒蒜味拌草菇百香果拌山藥和風蘋果洋蔥涼拌酸辣拌三絲藍莓醬淋秋葵Part3 方便料理 - - 只要一盤就可以做出兼具營養與飽足的美味香菇炒筍丁肉三杯鮮菇小捲 蒜味蔬菜炒蝦馬鈴薯鮮奶雞附乳香芥蘭 清蒸花菜併鱈魚白醬焗火腿飯附培根四季豆 山藥燴蟹腿肉海帶蒸鮮魚附蔥油拌麵 肉醬燴豆腐日式茄子燴飯 You must know：常用的調味料與香辛料Part4 快速料理 - - 只要進門10分鐘就可以做出美味的一餐海苔培根煎飯 豬肉醬烤披薩 法國火腿潛艇堡法式煎香料腸吐司 烏龍茶鮮蝦茶泡飯 老滷汁蔬菜乾拌麵 韓式蔬菜煎餅 義大利肉醬燴飯 照燒豬排三明治 日式海苔煎三角飯糰You must know：5分鐘可以完成的湯品鮪魚蔬菜湯 豆腐三絲湯 螺肉蒜苗湯 番茄豆腐湯 雞茸玉米湯 蛋包魚丁湯 Part5 採買容易 - - 利用超商或大賣場的方便食材做出神奇的一餐鮪魚蔬菜烘蛋 蒜香炒三鮮燴飯 滑蛋牛肉蓋麵附玉米炒洋蔥 泡菜炒鮮蝦附燙青江菜 瓜仔肉煎餅附杏鮑菇炒飯 中式肉醬義大利麵 海底雞蔬菜稀飯 鮭魚玉米煎飯 翠綠牛肉蓋飯 珍菇燴雞肉飯 You must know：如何準備便當菜與微波爐的使用Part6 犒賞自己 - - 假日或特別的日子想吃豐盛的一餐【樂活的一天】普羅旺斯烤鱈魚附烤綜合蔬菜 【放空的一天】蒸牛仔魚附香料炒蔬菜【熱情的一天】照燒煎杏鮑菇附炸蝦【充電的一天】電鍋海鮮蒸附香菇青花菜【元氣一天】乳香麵包咖哩雞附醬汁蔬菜【悠閒的一天】滷雞腿附蒜味飯 【異國的一天】韓式泡菜拌飯【紓壓的一天】紅酒洋蔥煎牛排【滋補的一天】日式芥末烤透抽配煎筍白筍【甜蜜的一天】甜蜜蜜烤雞翅配鳳梨炒蝦球 You must know：不需要開火就可以完成的涼拌菜番茄醬拌蠶豆酥黃瓜 茶葉蛋燴鳳梨泡菜拌番茄 蘆薈燴番茄蔓越莓葡萄優格拌鮮果 橙汁拌洋蔥

<<一個人的幸福料理>>

编辑推荐

- 本書特色
- 1.我們誠心認為，對自己好是理所當然的，即使一個人生活也不能委曲自己的腸胃。
因為，吃是一件大事，好好吃是一件幸福的事，懂得吃是快樂的開始。
自己下廚做菜吃，幸福快樂的日子可以永遠是進行式.....。
 - 2.專為台灣600萬單身人口設計的食譜。
 - 3.配合一個人自行開火時最注重的六大需求—即簡單、省錢、快速、方便、採買容易、犒賞自己，設計出不同風味、各式各樣的料理。

<<一個人的幸福料理>>

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>