

<<林美慧上菜>>

图书基本信息

书名：<<林美慧上菜>>

13位ISBN编号：9789867266781

10位ISBN编号：9867266781

出版时间：2009

出版时间：邦聯文化事業有限公司

作者：林美慧

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>

## <<林美慧上菜>>

### 前言

作者序 洗手做羹湯的幸福美味 從事烹飪教學30餘年，目睹很多待嫁娘的學員，在家中總是被父母照顧的好好的，不需親手下廚，但在嫁為人婦後，總免不了洗手做羹湯，因此每日三餐即成了她們最大的困擾。

近年來，由於世界性的經濟不景氣，大環境的影響，百業蕭條，物價飛漲，很多家庭紛紛從外食回歸到廚房。

於是出版社有了一個很好的計劃，把我這些年烹飪教學的經驗， 拿手絕妙菜色100道收錄成冊成為《林美慧上菜》這本書，以一目瞭然的類別，分為「爽口涼拌菜」、「香醇肉料理」、「鮮甜海之味」、「原味素料理．一碗好湯」等單元，精選經典菜色，滿足讀者的味覺；並將一次用不完的大食材，做「一菜三變」的料理，一點也不會擔心食材的浪費，符合現代人精速、實、簡的生活。

《林美慧上菜》一書，有許多別具特色與風味的美味料理，如海蜇蒸水蛋、爛糊蝦仁、罐煨肚條、扣肚尖、如意耳片等，同時有很多大廚不傳的小祕訣，皆在此本私房祕笈裡。

簡單實用、成功率百分百，是我一貫的所堅持的出書態度，我相信唯有這樣，才能讓啟蒙者對做菜產生興趣，輕鬆快樂的把玩鍋、碗、杓、盆。

這麼多年來敬業、樂此不疲，也培育了不少優秀的烹飪老師，這股動力來自於學生的熱情與鼓勵。

我喜歡與學生互動的感覺，親切、認真、誠懇是我的態度。

尤其每每聽到學員對我訴說著回家作好菜，受到老公、孩子的讚美，露出那種成就感與盈滿的笑意，深深悸動著我，這正是我青春快樂的泉源，也是促使我一直往前邁進的原動力。

我願意為台灣美食文化的傳承而努力，直到永遠。

希望隨著《林美慧上菜》的付梓，期盼能帶給每個家庭幸福快樂。

林美慧

## <<林美慧上菜>>

### 内容概要

從事美食教學30餘年、著作等身的暢銷美食專家美慧老師，深黯許多學生在嫁為人婦後，總免不了洗手做羹湯的困擾，因此將畢生經驗，拿手絕妙菜色100道集結成冊，以國人最常做的類別，分為「爽口涼拌菜」、「香醇肉料理」、「鮮甜海之味」、「原味素?一碗好湯」等單元，精選經典菜色，滿足你的味覺；並將一次用不完的大食材，做「一菜三變」的料理，讓你一點也不擔心浪費食材問題。

你知道烹飪時怎樣防止油爆嗎？

你知道肉絲如何才能切細薄嗎？

你知道為什麼青蒜要用縫衣針先畫紋路？

這些烹飪時小撇步《林美慧上菜》全部一一說明。

此外《林美慧上菜》也收錄林老師拿手好菜，如海篋蒸水蛋、爛糊蝦仁、罐煨肚條、扣肚尖、衝菜、日式燒下巴等等，別具特色與風味的好吃料理，以簡單實用、成功率百分百製作菜色，讓你學得輕鬆，做得容易。

《林美慧上菜》除了要讓你有豐富的味蕾感受，更要讓你知道林老師所有的烹飪私房祕密，不可不看的絕佳好味就在這一本！

不看可惜，看了絕對讓你愛不釋手！

<<林美慧上菜>>

作者简介

林美慧 從事烹飪教學已30餘年，擅長快速簡便的家庭式料理，並強調以簡單的調味烹調出美味可口的佳餚，經常研發私房口味。

雖已是名師，但教學認真平易近人，廣受學生及電視媒體的喜愛。

不僅是眾多知名美食節目固定來賓，更著有70餘本各式暢銷食譜和健康書。

現任 萬華、信義、中正、內湖社區大學烹飪教師 多家電視台烹飪料理節目特別來賓，如民視「消費高手」、三立「美食鳳味」、中天娛樂台「冰冰好料理」。

曾任 救國團青年服務社烹飪老師 財經科技大學（原德明商專）烹飪指導老師

中廣四神湯「快樂總舖師」單元主講人 中視及中天娛樂台「新私房菜」節目主持人

慈濟大愛台「健康新素派」節目主持人 東森「巧婦當家」主題單元特別來賓 中天「姊妹妹妹向前衝」主題單元特別來賓 已在邦聯文化出版的書籍 《拿手滷味》 《包饺子真簡單》 《拿手小吃》 《吃對食物，瑜伽100分》 《超省錢家庭套餐》

## &lt;&lt;林美慧上菜&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序 計量換算表 涼拌菜青蒜蛋絲 柴香韭菜 滷牛腱 黑胡椒豆夾 芝麻菠菜 醉雞肫 香椿拌豆腐 涼拌高麗菜 麻辣耳絲 如意耳片 沙茶滷蛋豆乾 涼拌海蜇皮 辣拌貢菜 蔘鬚滷雞翅 ．如何製作一盤可口涼拌菜 肉料理雪菜肉末 酸白菜肉絲 辣醬筍 韭黃炒毛肚 脆炒貢菜 蒜香鴨賞 香根乾絲 豆芽鬆 酸豇豆炒肉末 沙茶豬血糕 卜肉 香辣苦瓜肥腸 豆包肉卷 芋丁丸子 米酒排骨 梅香五花肉 高昇牛小排 鹹豬肉 扣肚尖 百合蓮子雞 清蒸蛤蜊豬腦 牛腩煲 ．挑選優質肉品為美食加分 海鮮料理 鑲鯉魚 爆炒海瓜子 乾燒魷魚絲 鮮蚌慶有魚 糖醋魚肚 培根煎魚 奶油胡椒蝦 甘蔗蝦 花蚌長青 芹辣蘭花蚌 爛糊蝦仁 鹹瓜小卷 煙燻花枝 花蟹炒年糕 魚香鮮貝 香燴竹筍 鍋貼豆腐 香菇盒 海筍蒸清水蛋 青蒜蟹肉 ．學會海鮮前置，料理變輕鬆 素料理 ．湯醋滷土豆絲 豆皮素炒高麗菜 紅燒烤麩 三杯素小卷 老皮嫩肉 茴香蛋花湯 罐煨肚條 白椒豬肚湯 海鮮豆腐煲 衝菜 ．熬湯技巧為美味之鑰 一菜三變 花椰菜 培根咖哩花椰菜 奶焗花椰菜 香根花椰菜 苦瓜 鳳梨苦瓜盅 涼拌酸梅苦瓜 苦瓜肉片 山藥 山藥排骨湯 山藥炒雪菜 山藥壽司 大芋頭 芋頭椰雞 芋頭米粉湯 蔥花香芋 大黃瓜 川丸子黃瓜湯 鮮魷瓜片 涼拌大黃瓜 麻竹筍 福菜 麻筍湯 竹筍炒肉絲 豆角燒筍 大花枝 花枝頭炒韭菜花 滷花枝 五柳花枝 草魚 紅燒划水 日式燒下巴 燻魚 虱目魚 醬筍魚頭湯 三杯魚肚乾煎虱目魚 蹄膀 冰糖蹄膀 栗子燒蹄膀 魚香蹄膀 全雞 粉蚌雞湯 脆皮炸雞 紅糟雞 全鴨 酸菜鴨 香酥烤鴨 梅子鴨

<<林美慧上菜>>

编辑推荐

本書特色 100道快手料理，讓初學者也能輕鬆下廚。  
收錄林美慧老師經典料理，並將烹飪祕技一一說明。

<<林美慧上菜>>

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>