

<<超省钱家庭套餐>>

图书基本信息

书名：<<超省钱家庭套餐>>

13位ISBN编号：9787506454452

10位ISBN编号：7506454459

出版时间：2009-1

出版时间：林美慧 中国纺织出版社 (2009-01出版)

作者：林美慧

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>

## <<超省钱家庭套餐>>

### 前言

掌握预算·留住营养·幸福满桌近几年物价的上涨，让人人都在经济拮据的情形下过生活。

又民以食为天，饮食费用是生活中一项必需的支出。

辛苦的家庭主妇常无法控制预算，带出去的钱包，往往买不到几样东西就空空的了，但孩子的成长又不能缺乏营养，因此主妇们常在经济与品质间左右为难。

作为一名烹饪老师，我更能感受一般菜篮族们的辛苦，所以在出版社跟我提出书计划的时候，才有了编写这本书的想法。

其实在经济不景气的时候，上市场买菜如何花最少的钱，又能买到超值的食物，而且买来的食物如何保存新鲜美味，是主妇们必学的妙招。

本书除了详细教你如何控制购买的预算，让你最合理地花少少的钱就能买到一周的食材，并详列出每周食材购买数量，让你照单采买，轻松安排饮食，不伤脑筋，完全不浪费地搞定全家人一个月的伙食。

每天的晚餐是全家人聚在一起的欢乐时光，也唯有在这个时候，家人们才有时间闲话家常。

因此在本书中我设计了4周20款晚餐套餐，每份套餐4菜1汤，可吃到辣烤鸡翅、香滑鸡块、高升排骨、西兰花牛肉片……，丰富的佳肴可满足一家的口味需要，菜色美味、营养又简单易学，不用花大钱，轻松解决主妇们每日的餐桌问题。

每当看到家人品尝我精心烹调的食物，露出幸福的微笑，我就很满足，心情也会变得特别好，所以我衷心希望本书能让每个家庭、每个人都能快乐地用餐，共享家庭温馨。

让幸福洋溢在每张餐桌，这才是人生最值得珍惜、也最意义的事。

## <<超省钱家庭套餐>>

### 内容概要

红枣蒸鱼、番茄炒蟹、湖南前锋菜、银鱼花生炒蛋、腌菜肉片汤、腐乳空心菜、湖南蛋、豆腐蒸虾、客家小炒、莲藕排骨汤、水莲牛肉丝、菜脯蛋、树子蒸圆白菜、葱烧马头鱼、山药红枣鸡汤、高升排骨、香菜干丝、萝卜干炒肉、辣炒圆白菜、泡菜海鲜汤等等。

## &lt;&lt;超省钱家庭套餐&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 掌握预算·留住营养·幸福满桌Part1 菜篮族省钱存美味妙招聪明采购新法则 精打细算采购处 省钱保鲜留美味Part2 省钱的营养套餐Week1 采购清单Day1红枣蒸鱼番茄炒蟹湖南前锋菜银鱼花生炒蛋腌菜肉片汤Day2腐乳空心菜湖南蛋豆腐蒸虾客家小炒莲藕排骨汤Day3水莲牛肉丝菜脯蛋树子蒸圆白菜葱烧马头鱼山药红枣鸡汤Day4高升排骨香菜干丝萝卜干炒肉辣炒圆白菜泡菜海鲜汤Day5三杯山药肉末豇豆鲜鱿韭菜花迷迭香烤秋刀越式草菇汤Week2 采购清单Day1川味红烧肉皮蛋剥皮辣椒樱花虾炒青葱梅香秋刀鱼山柰猪血汤Day2番茄炒菜花瓜仔肉韭菜炒蛋青蒜烧黄鱼剥皮辣椒鸡汤Day3鱼香韭菜辣味白萝卜葱香墨鱼圈菜薹炒腊肉芙蓉番茄鲜龟汤Day4蕃茄圆白菜三杯上豆鸡金针扒剥皮辣椒腊肉甜豆皮逝鲜仇汤Day5和风烧龟青蒜肉末紫苏梅烧肉豆肠圆白菜泡菜黄金片汤 Week3 采购清单 Day1彩椒鸡柳虾仁芥菜心咖喱菜花 皮蛋韭策花金勾挂玉牌Day2和风烧下巴西兰花牛肉片金银苋菜鱼香茄子萝卜干鸡汤Day3三杯素小卷咸蛋苦瓜盐焗卜巴青葱天妇罗养颜坞汤Day4辣子鸡丁叫平香鲜鱿树子烧豆包椒麻鱼片蛤蜊冬瓜汤Day5迷迭香烤坞腿蚝油山肠越式拌土豆丝松子鱼米木耳蛋花汤Week4 采购清单Day1五香豆皮卷玉米菠菜番茄豆腐炒蛋辣烤鸡翅银萝鲜鱼汤Day2姜焖南瓜树子蒸丝瓜怀胎鱼芙蓉鸡丝菠菜红茄猪肝汤Day3番茄烧鸡树子蒸鱼滑蛋虾仁日落龙须菜南瓜排骨汤Day4银萝肉丝麻油猪肝豉椒白鲳红曲肉片茴香蛋花汤Day5姜丝炒茴香香滑鸡块泡菜炒蟹芝麻牛蒡凉薯肉片汤

<<超省钱家庭套餐>>

章节摘录

插图：

## <<超省钱家庭套餐>>

### 编辑推荐

《超省钱家庭套餐》：合理搭配又省钱，轻松提供全家人所需营养！  
轻松搞定全家人每天晚餐。

4人套餐20组 100道省钱又简单的家常美食4周20款套餐，每餐4菜、汤平均只要三四十元，好吃美味又简单易学，轻松解决每日的餐桌问题，让全家吃饱饱，你的钱包也饱饱的。

1月4周采购单 照单采购，轻松省事，控制预算每周食材购买表，详细写出当周购买食材、数量，让你照单采购，轻松料理，完全不浪费，花小钱就能搞定家里一个月的伙食。

对抗涨价诀窍 教你捡便宜，存美味。

做为一个菜篮族，怎样让家人过更好的生活，又能兼顾钱包？怎样确保每样买来的食材都能发挥最大的效用，延长新鲜保存期阴？

菜篮族资讯带你突破这不景气的环境，教你省钱存美味的妙招。

<<超省钱家庭套餐>>

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>