

<<今天吃什么>>

图书基本信息

书名：<<今天吃什么>>

13位ISBN编号：9787533519377

10位ISBN编号：753351937X

出版时间：2002-2

出版时间：福建科学技术出版社

作者：陈炜编

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>

<<今天吃什么>>

内容概要

长期以来，“今天吃什么？”

”这个问题深深困扰着每一位家庭主妇，不管社会再进步、科学再发达，调理一日三餐仍是很大的学问。

也许将来有一天，人类只需一颗小药丸就可解决一餐，但我想仍然有很多人不愿放齐这么多的美味，我们可以把三餐做得更简单、更健康，但绝对不可能完全舍弃。

许多的妇女，当你睁开了朦胧的双眼后，首先跑进脑海里的第一个问题经常是“今天要吃什么？”紧接着你会询问你的家人：“今天想吃什么？”

”，可是通常所得到的答案都是简单两个字：“随便”。

这时“今天吃什么”便成了你一天开始的民生课题，打开冰箱开始思索着今天该烹调些什么给你的家人。

基于以上的理由，我决定写下这本食谱，帮助读者更方便地解决三餐问题，让人们有更多的时间去吸收新知识，而不必花太多的时间及心思在调理三餐上。

我将此书归类成四大类，有早餐、简易午餐、便当菜及晚餐，在早餐方面，我做了中、西式不同的变化，让年轻一代多一点选择；简易午餐方面，以炒饭“炒面之类较易烹调，且方便两人食用的方式制作；晚餐则以两菜一汤作搭配，非常适合小家庭。

<<今天吃什么>>

书籍目录

亲爱的，今天吃什么？

一、dinner 晚餐篇

PAPT 1/快炒类

1 咸蛋苦瓜、蚝油鸡腿

2 皮蛋烩甜豆、番茄鸡块

.....

PAPT 2/羹汤类

1 白菜面筋汤

2 萝卜粉丝汤

.....

二、lunch 午餐篇

PART 1/便当菜

1 香菇烧肉、树子包心菜、鱼香肉末

2

<<今天吃什么>>

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>