

<<10元搞定三餐>>

图书基本信息

书名：<<10元搞定三餐>>

13位ISBN编号：9787536478152

10位ISBN编号：7536478151

出版时间：2014-2-1

出版时间：四川科技出版社

作者：祝婕

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>

<<10元搞定三餐>>

内容概要

这是一本立意独特特别出心裁的美食书。

在物价上涨一份快餐也要十几二十元的今天，如何吃得健康又省钱都是一个极大的难题。

在外面吃饭，如果吃得节省，那么健康很难得到保证；如果吃得健康，那么开销方面很难保证。

最明智的做法就是回家吃饭，自己做饭。

本书的立意就是，简便易学的懒人饭餐，省时省力的美味食谱，教你学会在省钱的基础上保证营养，在健康的基础上保证省钱，这也是一种品味生活的方式，让自己在忙忙碌碌的节奏中放松下来，真正享受生活，而不是忙于生计。

<<10元搞定三餐>>

作者简介

擅长厨艺，喜爱摄影，热爱生活，更乐于与人分享自己的美食经验，提倡简单却又精致的生活，善于利用手边的家常食材做出味道不一样的精致饭餐。

<<10元搞定三餐>>

书籍目录

周一

早餐：牛奶炼乳饼干

午餐：茄汁黄豆芝士焗饭

晚餐：腐乳空心菜+豆瓣酱肉末

周二

早餐：玉米面红枣发糕

午餐：手撕包菜+梅干菜肉末便当

晚餐：榄菜肉末四季豆

周三

早餐：黑米小米饭糕

午餐：酱烧猪肉拌荞麦面

晚餐：芹菜木耳炒肉丝盖浇饭+红油笋丝汤

周四

早餐：红绿黄黑豆浆

午餐：红烧丸子+翡翠炒饭+煮蟹味菇

晚餐：豆干酱猫耳朵+芹菜红枣汤

周五

早餐：热松饼+蜂蜜芹菜苹果汁

午餐：大蒜藿香橙皮拌通心粉

晚餐：蒜泥香煎猪排配饭

周六

早午餐：伯爵茶豆浆+香蕉泥花生酱三明治

晚餐：绿豆米仁粥+四季豆花生沙拉

周日

早餐：葱油汁+葱油拌面

午餐：豆渣饼汉堡

晚餐：胡萝卜豆浆饭+蒸豆腐肉末饼

第二周主题：鱼类、豆制品

周一

早餐：胡辣汤

午餐：甜辣酱剁椒炒饭+清煮花椒萝卜

晚餐：雪菜豆腐烧鱼头

周二

早餐：坚果燕麦片咸饭团

午餐：菠菜鱼片

晚餐：家常凉拌菜+香煎豆腐排

周三

早餐：紫薯黑豆糊

午餐：菠菜茸汤宽粉

晚餐：腌北豆腐蘑菇沙拉+圆面包

周四

早餐：家常鸡蛋葱饼

午餐：红薯鱼丸焖饭

晚餐：麻婆豆腐+海带煮小鱼干

周五

<<10元搞定三餐>>

早餐：杂粮饭糕

午餐：番茄酱意大利面

晚餐：橄榄油剁椒拌豆腐+淡菜粥+酸辣白菜

周六

早午餐：味噌煮青占鱼+笋丝炒杂菜+花生麦粥

晚餐：成都担担面+豆豉尖椒

周日

早午餐：蛋炒泡面+陈皮红豆沙

晚餐：红烧青鱼+腊肠炒荷兰豆

第三周关键词：瓜果根茎果实类

周一

早餐：南瓜小圆子羹

午餐：榄菜香肠炒饭+脆炒黄瓜

晚餐：味噌汤+茄辣西

周二

早餐：生姜煮红薯

午餐：咖喱南瓜煲

晚餐：葱花蛋炒饭

周三

早餐：法式吐司

午餐：豆豉虾皮苦瓜面

晚餐：炒西兰花茎+黑豆饭+丁香鱼胡麻豆腐

周四

早餐：黑胡椒土豆泥

午餐：南瓜大麦仁饭

晚餐：腐乳烧土豆+白花菜浓汤

周五

早餐：南瓜黄花小馒头

午餐：家常炒随便

晚餐：咸菜土豆汤+咖喱土豆饭

周六

早餐：豌豆小米浆

午餐：大碗花菜

晚餐：青豆焖饭

周日

早午餐：蜜桔凝乳吐司+小米番茄沙拉

晚餐：油焖茭白+炒苍蝇头

第四周主题：菌菇类、禽蛋类

周一

早餐：桂花牛奶年糕

午餐：金枪鱼拌饭

晚餐：鸡肉炒蘑菇+红烧扁豆

周二

早餐：黄油炒蛋吐司

午餐：蒜蓉炒西兰花+香菇油饭

晚餐：沙茶炒饭+麻油香菇浓汤

周三

<<10元搞定三餐>>

早餐：黑芝麻煎蛋卷

午餐：炆拌藕片+酱爆鸡丁

晚餐：海带绿豆莲藕汤+油泼面

周四

早餐：米汤蒸鸡蛋羹

午餐：西葫芦炒蟹味菇+蘸汁面

晚餐：番茄浇汁蛋饭

周五

早餐：双色紫薯茶巾绞

午餐：杂蔬酱炒空心粉

晚餐：红枣黑米姜片+玉米烙

周六

早午餐：焦糖洋葱炒蛋+英式玛芬

晚餐：煮花生+麻辣鸡丝+大米小米粥

周日

早餐：黄绿豆绿茶豆浆+豆渣一口馒头

午餐：菜泡饭

晚餐：腐乳汁拌金针菇+豆豉鸡肉炒饭

<<10元搞定三餐>>

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>