

<<今日晚餐VS明日便当>>

图书基本信息

书名：<<今日晚餐VS明日便当>>

13位ISBN编号：9789867789693

10位ISBN编号：9867789695

出版时间：2004-3

出版时间：鹏飞一力

作者：林淑珠

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>

<<今日晚餐VS明日便当>>

内容概要

今天晚餐吃什么？
如何准备明天的便当菜？

一点巧思，就能让晚餐佳肴变成美味的便当料理，
本书以一种主菜搭配二样副菜，教您运用不同食材变化多种组合套餐，每道菜都兼顾到营养均衡，天天吃得美味又健康！

本書即為您解決如何準備便當菜的問題，作者將個人經驗和大家分享，內容依主菜食材做套餐組合式的搭配，分別介紹豬肉類、雞鴨類、牛肉類及海鮮類等十五餘種便當菜，每一套皆有一道主菜、兩樣配菜的精心搭配，建議讀者在口味與口感之外，還要注意營養的均衡。

<<今日晚餐VS明日便当>>

书籍目录

作者序
买菜、做菜的诀窍
如保做便当菜
猪肉类
瓜仔肉丸便当
瓜仔肉丸
韭黄虾仁
葱花炒蛋
京酱肉丝便当
京酱肉丝
雪里红肉末
炸花枝圈
糖醋里肌便当
糖醋里肌
炒黄豆芽
油焖荀
绞肉蛋卷便当
绞肉蛋卷
红烧茄子
黄瓜炒火腿
.....
鸡鸭类
牛肉类
海鲜类

<<今日晚餐VS明日便当>>

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>