

<<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

如何保做便当菜

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>