<<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。

身为一名烹饪老师,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、也最有意义的事。

<<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、香菜千丝、萝卜干炒肉、辣炒圆白菜、泡菜海鲜汤等等。

<<超省钱家庭套餐>>

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高升排骨香菜千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櫻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扦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呃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炯卜巴青葱天妇罗养颜坞汤Day4辣子鸡丁叫平香鲜魷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 1O0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