

《10分鐘省錢低卡帶便當》

图书基本信息

书名：《10分鐘省錢低卡帶便當》

13位ISBN编号：9789868471504

10位ISBN编号：9868471508

出版时间：2008

出版社：庫克書屋

作者：王安琪

页数：80

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《10分鐘省錢低卡帶便當》

內容概要

早起10分鐘，為自己準備一份低卡健康的美味中餐吧！不要再將前一天的晚餐菜裝便當了，試試專為帶便當所設計的便當菜。

書中餐點以「低卡」為一大設計重點，例如：以蒸烤代替油炸、以水煮代替煎炒，這樣的烹調方式不僅可以減低吃下肚的食物熱量，也可以因為減少油煙而換來一個乾淨好清理的廚房喔！

Chapter 1 沒有加熱設備也能帶便當

可能你上班的地方沒有可以熱便當的設備，可能天氣熱時你不想吃讓人更熱騰騰的午飯。「免加熱」的便當，讓你冷著吃也新鮮美味，按照書頁中的步驟料理，你的午餐也能很清爽喔！

Chapter 2 利用冷凍熟食快速做便當

冷凍食品擁有絕佳的長時間保存優勢，外賣熟食則是可以帮助你省下烹調複雜料理的時間，是忙碌的你我最佳的幫手，稍加組合變化，就是道道美味便當菜。就從今天起讓它們成為你便當盒裡的好搭檔吧！

Chapter 3 自製調理包讓便當更豐盛

超市冷凍櫃的熟食調理包看起來道道美味，但是售價不低，也有些擔心會不會有過多的加工。但我們不得不說，調理包真是生活的好幫手。在悠閒的週末花點時間製作美味料理，利用小技巧分袋包裝保存，就是方便的調理包。在忙碌的平日只需打開冷凍庫，就有各種豐盛的料理可以選擇囉！

《10分鐘省錢低卡帶便當》

精彩短评

1、页面漂亮，10分钟肯定不够做寿司啊蛋包饭之类的

《10分鐘省錢低卡帶便當》

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:www.tushu111.com