

<<5分钟懒人食谱>>

图书基本信息

书名：<<5分钟懒人食谱>>

13位ISBN编号：9787538545753

10位ISBN编号：7538545751

出版时间：2010-6

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：台湾朵琳出版社

页数：141

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>

## <<5分钟懒人食谱>>

### 内容概要

&#61548; 一周只需要去买一次食材&#61548; 5分钟快速烹饪术 &#61548; 菜鸟看了变身料理达人&#61548; 每月吃好吃，每天不重复 &#61548; 营养美味，好吃不胖&#61548; 各国风味美食大集合 &#61548; 妈妈也会惊叹的豪华快速大餐 经济不景气！

裁员减薪的时代要如何省钱呢？

先从饮食的费用开始节约吧！

本书教你从购买食材开始，要如何购买食材才能达到省钱的作用，并且每天变化不同的菜色，达到均衡饮食的目的，要省钱也要吃的健康营养喔！

快速的料理烹调，让新手读者一看就能学会的料理方式，并且也能达到省电省瓦斯的效果。

比外食更省钱的预算控制，让你在不景气的时代中，也能存钱！

## <<5分钟懒人食谱>>

### 作者简介

朵琳出版，中国台湾专业女性时尚出版机构

以打造美容时尚图书为己任。

将各种美丽与健康的观念融入生活中，让爱美的女性能充满自信骄傲。

## <<5分钟懒人食谱>>

### 书籍目录

餐费省钱大妙招 如何节省餐费,才能每月控制成本不超支?

本章教你每月餐费花少少,营养满点吃饱饱。

如何购买最省钱 何处购买食材最便宜?

要去哪边抢便宜?

本章告诉你购买便宜食材的地点及方式。

食材的保存方法 食材怎么保存才能提高它保存的期限?

其实每种食材都有不同的保存方式,只要知道保存的诀窍,就能维持食材的新鲜与期限。

第一周 省钱料理上桌啦 省钱达人介绍每个月的开支规划,并介绍每个月食材费用该如何分配。

第一天 美味三杯鱿鱼+香煎蛋豆腐 第二天 腐乳肉末冬粉 第三天 黑胡椒牛肉丝+番茄蔬菜沙拉 第四天 豆瓣香辣玉米绞肉+五色蔬菜沙拉 第五天 豆干炒牛肉丝+香喷喷葱花蛋 第六天 香滑麻婆豆腐+营养蛋包汤 第七天 翠绿青椒炒牛肉+夏季水果蛋沙拉  
第二周 省钱料理上桌啦  
本周教你食费的调整及购买回来后的管理方式,让你有更多的预算能使用,也能更有效地控制花费

第一天 川味香辣苍蝇头+日式蒸蛋 第二天 爽口凉拌鸡丝+味噌萝卜 第三天 日式炸猪排+柚香玉米沙拉 第四天 香辣鸡肉咖喱饭 第五天 胡萝卜炒蛋+可口味噌汤 第六天 日式照烧鸡腿+番茄西兰花 第七天 咖喱乌冬面+小黄瓜沙拉  
第三周 省钱料理上桌啦 第一天 筑前煮+凉拌黄瓜 第二天 韩式泡菜炒猪肉 第三天 肉丸子炖白菜 第四天 醋溜包菜炒白肉片+蟹肉炒蛋 第五天 肉片豆腐寿喜烧 第六天 牛蒡炒牛肉+韩式泡菜 第七天 沙锅白菜卤  
第四周 省钱料理上桌啦 第一天 西洋芹炒虾仁 第二天 糖醋鱼块 第三天 甜椒炒牛肉 第四天 荞麦凉面 第五天 寿喜烧牛肉盖饭 第六天 三杯杏鲍菇

## <<5分钟懒人食谱>>

### 媒体关注与评论

- 1.以“人人都会做”的方便快捷料理，让喜欢或不喜欢下厨的读者，兴起省钱并觉得好玩的念头。
- 2.简易又快速的料理，除了能让上班族节省时间之外，更能节省水电瓦斯的费用。
- 3.在疾病及金钱威胁的今天，许多年轻人已懂得必须自行在家做出两人或多人大餐。
- 4.以周为单位，一月为限，让人每日吃得不重复，并可以千变万化许多搭配菜肴。

## <<5分钟懒人食谱>>

### 编辑推荐

《5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤》八方朵琳出品，它一向是女性时尚书的销量保证，以最了解女性，最健康的观念，最理想的方式，诠释女性美丽，且追求美丽的全部。

《5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤》修身养性，排毒让你抗衰老，修身形，护心灵，窈窕又美人，养颜瘦身的必经之路。

《5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤》真人真图真科学的健康减肥的四色书，台湾的大明星都在使用的有效方式。

## <<5分钟懒人食谱>>

### 名人推荐

八方朵琳出品，一向是时尚书的销量保证，以最健康的观念，最理想的方式，诠释追求美丽生活的全部。

好评价！

好平价！

又下饭又经济的快速料理每天才12元，搞定三菜一汤？

台湾地区美食奇书，创下美食图书销售奇迹不论你是上班族还是宅家族每天只需5分钟，好吃不胖看得见！

<<5分钟懒人食谱>>

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>