

<<微波快速1人餐107道>>

图书基本信息

书名：<<微波快速1人餐107道>>

13位ISBN编号：9787538153767

10位ISBN编号：7538153764

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：朱秋桦

页数：109

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>

<<微波快速1人餐107道>>

内容概要

现代人的饮食常常受到生活习惯、作息及工作的影响，而变得单调或营养不均衡。尤其是现年轻人单身生活时，常常成为外食一族，一日三餐均在外就餐，营养和健康全都不能保证。如果有什么简单的方法使准备三餐既简单又便捷，那么，营养均衡及身体健康就不难实现了。

本书是专为忙碌的现代人而设计，朱秋桦女士教您巧用微波炉，将肉类、海鲜、蔬菜、蛋和豆腐等常用食材，烹饪出107道美味菜肴：包含套餐、主菜、开胃小菜、煲汤及主食等。读者只需按书中的介绍的方法准备材料，只需按下开关，就可以品尝美味，又能创造无油烟的料理世界。

<<微波快速1人餐107道>>

作者简介

<<微波快速1人餐107道>>

书籍目录

本书用法BASIC懂得微波炉 下厨最简便微波料理的6大重点微波料理的3大诀窍微波炉的保养最美味多变化的肉类佳肴15道 01 三杯鸡 02 红烧鸡腿 03 烤鸡翅 04 嫩煎牛排 05 煎香肠 06 蚂蚁上树 07 豉椒排骨 08 五香鸡片 09 焦糖鸡翅 10 卤大肠 11 蒜泥白肉 12 红烧牛腩 13 叉烧肉 14 酱瓜蒸肉 15 东坡肉既丰富 又简单的海鲜料理14道最省时 一次制作2道菜的10组套餐好营养 1人吃也均衡的蔬菜料理12道真方便 7道冰箱常备菜很简单 自己做米面主食9道喝好汤 短短时间就能尝煲汤7道好搭配 轻松做豆腐和蛋料理7道微波同时做 小菜8道、腌渍菜4道、凉拌豆腐4道不同功率加热时间对照表微波炉料理好帮手

<<微波快速1人餐107道>>

章节摘录

插图：

<<微波快速1人餐107道>>

编辑推荐

《微波快速1人餐107道》由辽宁科学技术出版社出版。

<<微波快速1人餐107道>>

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>