

<<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。

作为一名烹饪老师，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、香菜干丝、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 高升排骨香菜干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樱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扒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喱菜花 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焗卜巴青葱天妇罗养颜坞汤Day4 辣子鸡丁叫平香鲜鱿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 100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>