

30分钟开饭



[30分钟开饭 下载链接1](#)

著者:梁琼白

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506427227

传授美味省时要诀教你快速烹调步骤两菜一汤，30分钟上桌。
长期在外吃饭不仅减少了家庭情趣，而且也有人担心健康和卫生。对家庭主妇而言，做饭是烦琐又无法逃避的工作，如果亲力亲为又不得要领，的确会怨怼顿生，把乐趣变成痛苦的负担，也就失去了与家人共食的温馨。所以，要让读者轻松愉快入厨，让家人享受共餐的乐趣，是本书最重要的使命。对在职场上冲锋陷阵，又要照顾家庭的女性，希望我的烹饪经验能给你的生活带来更多便利。

作者介绍:

目录: 1 下厨快煮进修班
2 双椒牛小排+酸辣白菜+绵苕羹
3 香芹鲜鱿+蒜泥鱼片+白菜牛肉丸汤
4 鸡腿拌小黄瓜+韭菜花炒鸡卷+番茄蛋花汤

- 5 银芽牛柳+翠芹拌腐竹+福菜鱼头汤
 - 6 糖醋烩鱼+香肠炒蛋+哈蜊冬瓜汤
 - 7 臊子鳕鱼+炸鱿鱼翠芹+汆丸子汤
 - 8 罗定鸡球+皮蛋炒豆腐+番茄贡丸汤
 - 9 炸鲜鱿+干煸四季豆+酸辣鸭血羹
 - 10 豆瓣罗非鱼+雪菜蚕豆+冬菜丸子汤
 - 11 啤酒虾+白玉丝瓜+莲藕排骨汤
 - 12 干煎赤? 鱼+腐乳空心菜+苦瓜鸡汤
 - 13 肉骨茶+金银蛋炒苋菜+蒜蓉蒸虾
 - 14 苦瓜牛肉+鲜笋沙拉+西洋菜排骨汤
 - 15 西湖醋鱼+油焖桂竹笋+鲜牡蛎豆腐汤
-
- (收起)

[30分钟开饭_下载链接1](#)

标签

吃

健康

我有的书

30分钟开饭

评论

很久很久以前，当我还只是个小吃货的时候.....

[30分钟开饭_下载链接1](#)

书评

[30分钟开饭_下载链接1](#)