

週末搞定一週便當菜

[週末搞定一週便當菜 下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版時間:2008

裝幀:平裝本

isbn:9789862290248

少吃點油、多省點錢，

帶便當已經成了一種流行！

你覺得外食油膩膩、髒兮兮？擔心經濟不景氣、荷包會縮水？

或受夠了每天為午、晚餐傷腦筋？

會這樣想的人，一定要開始帶便當！

在現今什麼都漲只有薪水沒漲的年代，除了考量健康衛生等因素外，自己製作便當也是看緊荷包的省錢方式，利用便宜的食材烹調出營養滿分的便當菜，或一菜多吃，同時解決午、晚餐。基於上述因素，帶便當已成了你我週圍的一種流行！

但對一般的上班族來說，平常的工作已經忙得不得了，下班回到家已經很晚了，還要準備晚餐和隔天的便當菜，即使為了省錢、吃得更健康，製作過程也會成為一種負擔！

其實只要從一些小方法下手，如：利用週末將食材先處理好，節省準備時間；事先調製好醬汁，只要燙個青菜或白麵，加點醬汁，美味輕鬆上桌；或是善用家中常見的電鍋及電子鍋一鍋搞定多道菜；而市售的料理包、罐頭也能巧妙變化出便當料理，營養便當快速完成。

看到這裡是不是覺得很神奇呢！千萬別小看這些方法，透過這些小祕訣，就能讓你在最短時間烹調出晚餐和隔天的便當菜，讓製作健康美味便當也能成為甜蜜的負荷！

節省時間、金錢的快手祕訣！

告訴大家如何訂出買菜計畫、將費時食材事先料理好，並將一週所要食用的主食分配好，再選擇配菜的種類，就能節省時間和金錢。

100道營養美味便當菜，多種搭配、多種變化！

100道便當主菜及配菜，包含肉類、海鮮類、蔬菜類、蛋豆類，輕鬆兼顧營養及美味！

3步驟完全圖解，快速完成便當菜！

電鍋（電子鍋）、炒鍋、調理包3步驟圖解說明，幫你快速搞定一週便當菜！

作者介绍:

目录:

[週末搞定一週便當菜_下载链接1](#)

标签

便当

饮食

美食

生活

恶趣味

女红新课

吃

waiting

评论

[週末搞定一週便當菜_下载链接1](#)

书评

[週末搞定一週便當菜_下载链接1](#)