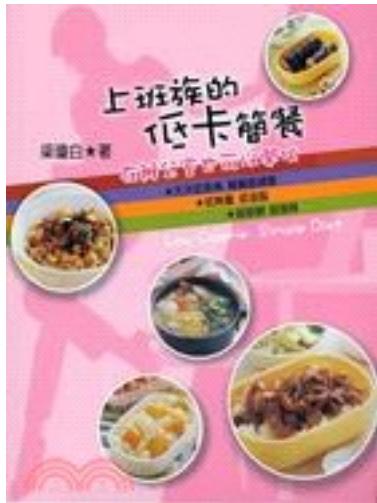


上班族的低卡簡餐



[上班族的低卡簡餐_下载链接1](#)

著者:梁瓊白

出版者:雅事文化事業有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789868425835

對忙碌的上班族而言，每天的午餐吃來吃去都是公司附近的便當，每天不變的口味，是不是讓你光想就沒有胃口，還有多油、高鹽、多油炸的烹調手法，除了容易造成營養攝取不均衡，吃太多也容易造成身體的肥胖與負擔。為了健康著想，何不自己動手做每日午餐。

本書針對時下忙碌的上班族貼心設計，教讀者利用居家前置準備概念，及運用辦公室方便加熱工具，讓午餐菜色豐富多樣，內容包括1菜1湯的飽足口味、能嚼出五穀米香的健康口味、充滿日式和風的壽喜燒料理、純樸道地的鄉土小吃味，異國創意新鮮料理及燴麵拌麵涼麵等，一般常見的麵飯食一應俱全，各樣小菜也有完整介紹，讓你每天的午餐都比別人豐盛。

此外，食譜烹調步驟、材料準備、小叮嚀、方便妙招及基本分解圖，本書都全部附上，就算是不常下廚的人，也不會手忙腳亂。

作者介绍:

梁瓊白

一手拿鍋鏟、一手拿筆的資深食譜作者，上過電視、主講過廣播、寫過專欄，還出版過120本食譜書。堅持並奉行美食是人際關係的鎖鏈，所以喜歡用美食加溫親情、聯繫友情，讓美食成為美好事物的發酵體。

目录:

[上班族的低卡簡餐 下载链接1](#)

标签

评论

[上班族的低卡簡餐 下载链接1](#)

书评

[上班族的低卡簡餐 下载链接1](#)