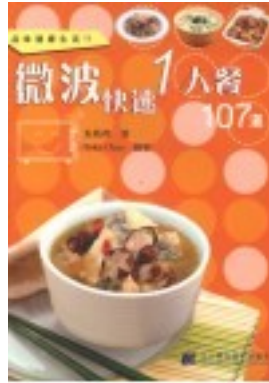


微波快速1人餐107道



作者：朱秋桦编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2008.04

总页数：109

介绍：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、开味小菜、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。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12028353.html>）查找全本阅读方式

微波快速1人餐107道 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12028353.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12028353.html>

书名：微波快速1人餐107道