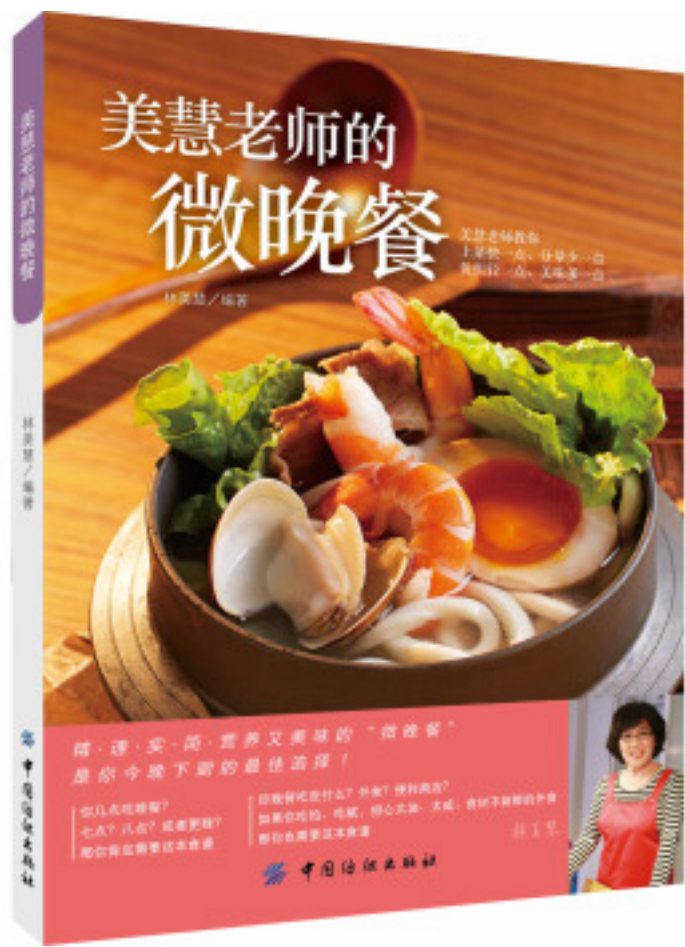


美慧老师的微晚餐



[美慧老师的微晚餐_下载链接1](#)

著者:林美慧 著

[美慧老师的微晚餐_下载链接1](#)

标签

评论

你几点吃晚餐？七点？八点？或者更晚？那你肯定需要这本食谱；你晚餐吃些什么？外卖？便利店？如果这些你都吃怕、吃腻，担心太油、太咸、食材不新鲜，那你也需要这本食谱。微晚餐的特色，就是比一般晚餐上菜快一点、分量少一点、负担轻一点、美味

多一点，适合晚下班、晚吃饭，又想自己下厨吃得健康又清爽的你。跟美惠老师一起为自己和家人做道微晚餐吧，中式、西式、日式，任你选择。

《美惠老师的微晚餐》介绍了近80道精、速、实、简、营养又美味的“微晚餐”，包括随时可用的常备菜、两个人的甜蜜微晚餐、一个人的惬意微晚餐三个大部分，每一部分都有美惠老师的亲身叮咛，与读者分享微晚餐的故事，细腻又温情。

[美惠老师的微晚餐_下载链接1](#)

书评

[美惠老师的微晚餐_下载链接1](#)