|  |  |
| --- | --- |
| [菜谱名称]份量：[份数]准备时间：[小时和分钟]总时间：[准备时间 + 烹饪时间]原料[原料 1] | [分量][原料 2] | [分量][原料 3] | [分量]说明[在此说明如何准备和烹饪这道菜。]特别饮食信息[不含麸质？适合糖尿病人？在此添加任何特别饮食信息。] | 购物清单[原料 1][原料 2][原料 3] |