|  |  |
| --- | --- |
| [食譜名稱]  份數：[幾人份]  準備時間：[幾小時幾分鐘]  總計時間：[準備時間 + 烹調時間] 食材：[食材 1] | [度量單位][食材 2] | [度量單位][食材 3] | [度量單位]做法 [在這裡說明如何準備並照這份食譜烹調。] 特殊飲食資訊 [無麩質？適合糖尿病患者？在這裡新增任何特殊飲食資訊。] | 採購清單[食材 1][食材 2][食材 3] |