|  |  |
| --- | --- |
| [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] |