

<<15分钟搞定营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<15分钟搞定营养早餐>>

13位ISBN编号：9787122080745

10位ISBN编号：7122080749

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业出版社

作者：石艳芳 编

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<15分钟搞定营养早餐>>

### 内容概要

《15分钟搞定营养早餐》是专为发愁吃不好早餐的年轻上班族（小两口和三口之家）设计的家常菜谱。

按一周七天精心设计的营养早餐搭配，分中式、两式、中西结合和绿色素食四人类，共56款早餐食餐。

每款套餐均包含食材清单、头天的准备工作、快手流程、营养盘点、时间盘点等内容，每个品种都有详细配料和做法，教您如何在15分钟内为家人准备好早餐。

## <<15分钟搞定营养早餐>>

### 作者简介

石艳芳，图书策划人、高级公共营养师。

爱生活，爱美食，爱烹饪。

喜欢在白天睁着眼睛做梦，并致力于把现实的阳光一点儿一点儿照进梦想，愿意乐此不疲地生活下去。

喜欢阅读，喜欢文字，最喜欢的事是把做菜的心得，通过图书完美地表达出来。

作品有《小两口家常菜》、《小两口拿手菜》、《妈妈最爱做的经典家常菜》、《妈妈最爱做的经典家常小炒》、《妈妈最爱做的经典汤羹粥》、《15分钟搞定营养早餐》等。

## &lt;&lt;15分钟搞定营养早餐&gt;&gt;

## 书籍目录

15分钟早餐也丰盛找好我们的小帮手做一锅好吃的米饭或粥自己蒸馒头当然最放心美味花卷自己做好吃包子轻松做花样馄饨包出来两口之家营养早餐红豆粥火烧鸡蛋炒番茄馒头绿豆芽拌豆腐丝紫米粥咸鸭蛋炒饭黑豆豆浆馒头黄瓜丝拌海蜇皮番茄鸡蛋面炒花生米周六海带绿豆粥花卷蒸茄拌肉酱周日炒年糕甜蜜浪漫西式营养早餐周一早餐香肠蔬菜汤鸡肉汉堡水果沙拉咖啡周二早餐牛奶番茄肉松三明治鲜虾芦笋沙拉周三早餐茄汁意粉草莓山药奶昔洋葱圈煎鸡蛋周四早餐鸡肝酱面包芥蓝沙拉烤肉周五早餐早餐印尼炒饭凉拌生鲑鱼刷八香蒜面包汤牛肉酸瓜卷周六周日的休息大餐周日土豆色拉魔鬼蛋温馨温馨甜蜜中西结合营养早餐周一早餐地瓜蒸饭火腿水果沙拉周二早餐煮馄饨鸡蛋番茄沙拉周三早餐核桃仁粥爽口白菜卧鸡蛋周四早餐肉松三明治黄豆豆浆周王早餐枕头面包八宝粥周六蛋糕酱牛肉和卤鸡蛋速溶奶茶周日木耳粥花卷韩式杂拌菜绿色素食营养早餐周一早餐南瓜粥烙饼丝香椿拌豆腐周二早早餐枸杞糯米饭白菜豆腐汤周三早餐松子粥蒸玉米棒椒油拌黄豆芽周四早餐白果焖饭糖醋白菜心柠檬水周五早餐香菇粥麻酱花卷凉拌莴笋周六红豆山药粥咖喱菜花周日菊花大米粥豆干葱丝黄瓜蘸甜面酱三口之家营养早餐同一早餐煮鸡蛋鸡肉三明治凉拌黄瓜周二早餐栗子焖饭番茄鸡蛋汤卤猪肝周三早餐花卷蒜薹炒肉凉拌西兰花茶鸡蛋绿豆粥黑米面馒头青椒拌皮蛋黑芝麻汤圆火烧糖醋萝卜丝周六周日的休息大餐肉酱淋菠菜肉酱夹馒头虾皮炒韭菜白糖馅烧饼骨头汤煎鸡蛋青菜大骨汤增强生机营养早餐周一早餐南瓜焖饭洋葱炒鸡蛋青红椒拌卤鸭胗周二早餐茴香肉包子鸡蛋羹麻香芦笋周三早餐薏米绿豆粥玉米面馒头和酱牛肉酸辣苦瓜片周四早餐豆沙包芹菜拌花生米蛋香萝卜丝大米清粥糖三角炆拌苜蓝丝周六糖馒头醋香尖椒紫菜虾皮蛋汤周日小白菜鸡蛋面腰果虾仁鸡丝金针菇健脑益智营养早餐周一早餐黄豆饭蒜薹炒鸡蛋黄瓜肉片汤百合糯米粥麻酱花卷西芹拌金针菇玉米面饼核桃仁炒韭菜凉拌海带丝芹菜拌腐竹凉拌冬瓜煮鹌鹑蛋芝麻糊过水面周六发面饼凉拌藕片青椒拌豆腐丝周日鸡蛋葱花饼蛤蜊烩丝瓜炆油菜绿色素食营养早餐馒头椒油圆白菜花卷芝麻菠菜韭菜豆腐丝栗子烧白菜菠菜汤春饼炆拌土豆丝丝瓜炒豆腐烤红薯姜汁菠菜三色豆腐丝周六豆沙馅烙饼开胃木耳腐竹黄瓜汤周日红枣花卷糖醋小萝卜豆芽椒丝

<<15分钟搞定营养早餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>