

<<早晚美食计>>

图书基本信息

书名：<<早晚美食计>>

13位ISBN编号：9787500075813

10位ISBN编号：7500075812

出版时间：2006-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：[贝太厨房]工作室

页数：118

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>

<<早晚美食计>>

内容概要

在这里，早餐、夜宵的制作大法尽在其中。

无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者；无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫；无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否在行，这里总有适合你的。

反正作为一个爱生活的人，不应该以任何借口来选择不吃早晚或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早晚和夜宵。

早餐给你带来的，是一种睁开眼后就可以感觉到的幸福；而夜宵，则应该是暗夜中的一颗明星，夜色也因它而更加美丽……早餐和夜宵，这两个一直被人忽视的角色，现在应该被你重视起来了。

无论是为自己的事业有成，还是为自己的身子骨更加硬朗，这早餐和夜宵，都是不能被你从厨房中赶走的……

<<早晚美食计>>

书籍目录

八分钟的早餐约会10 “蛋”雅组合——蛋 + 馄饨12 琼浆玉露——牛奶果羹14 有容乃大——德式汉堡16 馒头的擂台——鸡蛋煎馒头VS烤馒头片18 元气组合——酸奶苹果沙拉 + 花生酱面包 + 蛋20 营养组合——牛奶 + 全麦面包 + 蔬菜水果22 饺子的戏法——水煎饺早安, King!

26 记忆的烙印——豆腐脑28 一个更比一个香——圆圆肉末小烧饼30 白白胖胖菜肉包32 油条岁月34 至极诱惑之鲜虾云吞面36 白玉净琉璃——腐竹鱼片生菜粥38 浓缩的才是精华——喷香鲜肉小笼40 最是难忘皮蛋瘦肉粥功效非凡营养早餐44 美色之粥——鸡丝虾仁青椒粥46 粥也斑斓——牛肉什锦粥48 营养金牌——玉米鸡蛋牛肉羹50 白璧无瑕——豆腐腐竹粥52 鲜美无敌——干贝菠菜羹54 朴素组合——豆浆 + 素白菜包 + 水果56 中西合璧——银耳莲子粥 + 什锦三明治迷情夜宵60 朴实素雅的肉末菜粥62 果香浓浓的菠萝炒饭64 菇香菇色——香菇肉丝面66 飘洋过海烩意面68 海滩夜幕的虾仁锅贴70 清香滋补——番茄排骨粥72 解馋之卷饼大法——美味卷饼74 漂漂亮亮好粥一碗——莲藕瘦肉粥

沙发·音乐·一盏灯78 不一样的小蛋糕——酸奶蛋糕104 脆脆酸辣萝卜条80 美妙滋味卷起来——豆皮肉卷106 清甜爽脆蜜汁小黄瓜82 终极美味——香滑鸡米盏108 粒粒香豆豆——香椿豆84 “橙”心“橙”意的香橙小蛋糕110 “藕”成清爽86 欢喜团团麻——麻团暮气归·夜宴90 梦幻包包虾——麦贴锅包雪菜吹虾92 锦上添花——青豆番茄肉酱拌面94 珠联璧合——叉烧海鲜面96 千钟粟, 黄金粥——红枣小米粥98 爱心彩衣米粉100 水果的聚会——果脯梨汤侍者也尊贵——佐餐小菜104 脆脆酸辣萝卜条106 清甜爽脆蜜汁小黄瓜108 粒粒香豆豆——香椿豆110 “藕”成清爽114 《贝太厨房》已出版图书介绍116 幕后军师

<<早晚美食计>>

章节摘录

卷首语 早餐帝王，夜宵皇后 起床穿上衣服，洗一把脸，把妈妈递过来的一根油条叼在嘴里，背上书包，匆匆忙忙跑出家门。

这是我曾经的早餐生活。

在夜里读书经常容易觉得饿，打开冰箱空空如也，会突然觉得怎么人生如此缺乏意义。

我希望吃上帝王一样的早餐，我希望吃上皇后一样的夜宵。

我希望完美的食物能安慰我忙碌的生活，亚健康的身体。

我希望不管中间的工作日子多么辛苦，我总会用一顿美味的夜宵告别夜晚，在微笑的甜睡中等待第二天的早餐。

每天早晨起来，睁眼后的第一件事，就是许多人的老大难——早餐。

每天夜里，总有一些人因为种种原因难以入眠，当他们饿得眼冒金星的时候，最需要的就是——夜宵。

繁忙的都市人，往往忽略了这二者，而且总有种种理由。

其实搪塞的不是早餐和夜宵，而是在怠慢自己的身体。

每天早晨，经过一夜的睡眠，自己的胃里已经是空空如也，而一天的紧张工作和学习即将开始，无论你将自己打扮得多么精神，没有内在的营养支持怎么能行？

早餐看似简单，而功用却非同小可，一上午的营养来源全赖早餐所供。

如果你早上感觉工作上力不从心，反应迟钝乃至犯困倦怠，其良方乃早餐是也！

夜晚，深沉、安静，适合思考、适合浪漫，适合那些忙碌的人们在安静中整理头绪，适合迷恋夜色的人们沉醉其中。如果有夜宵的陪伴，不但工作起来会头脑清醒，更能营造那浪漫的氛围。

当你抬头仰望星空的时候，也别忘了在你的手边，也有一颗闪亮的小星星，那就是夜宵。

这里，早餐、夜宵的制作大法尽在其中。

无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者；无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫；无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否在行，这里总有适合你的。

反正作为一个爱生活的人，不应该以任何借口来选择不吃早餐或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早餐和夜宵。

早餐给你带来的，是一种睁开眼后就可以感觉到的幸福；而夜宵，则应该是暗夜中的一颗明星，夜色也因它而更加美丽…… 早餐和夜宵，这两个一直被人忽视的角色，现在应该被你重视起来了。

无论是为自己的事业有成，还是为自己的身子骨更加硬朗，这早餐和夜宵，都是不能被你从厨房中赶走的……

<<早晚美食计>>

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>