

<<白领早晚餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<白领早晚餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515803203

10位ISBN编号：7515803207

出版时间：2012-10

出版时间：朱太治、杨红、周学武 中华工商联合出版社 (2012-10出版)

作者：朱太治，杨红，周学武 编

页数：92

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>

<<白领早晚餐制作大全>>

内容概要

《家里饭菜最可口系列：白领早晚餐制作大全（超值珍藏版）》共分为五部分，主要内容包括：
中式早餐；西式早餐；中式晚餐；西式晚餐；周末营养套餐。
荤素、性味配比科学。
中、西式早餐、晚餐以及套餐，满足白领的营养需求。
600幅精美彩图，制作过程实景再现。
超详细制作一学就会！

<<白领早晚餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 中式早餐 香菇油菜包 鲜肉馄饨 鸡蛋煎馒头片 香煎肉饼 腐竹鱼片粥 鸡肉鲜虾粥 鸡蛋牛肉羹 银耳莲子粥 青菜鲜虾面 牛肉蔬菜粥 皮蛋瘦肉粥 自制豆腐脑 绿豆豆浆 山药粥 豆腐腐竹粥 黄瓜煎蛋 牛奶鲜果羹 小米红薯粥 玉米豆浆 Part 2 西式早餐 奇妙面包卷 鲜香红松饭 菠菜鸡蛋沙拉 番茄意大利面 红豆沙拉 鸡胸沙拉 煎牛肉彩椒沙拉 奶油芦笋意大利面 牛排配烤玉米 蒜味猪排 希腊沙拉 香肠蘑菇披萨 小香肠沙拉 羊肉披萨 猪肉生菜沙拉 Part 3 中式晚餐 扬州炒饭 菠萝炒饭 大虾捞饭 尖椒肉丝炒饭 五彩果醋蛋饭 油菜肉丝面 肉丝鸡蛋炒面 番茄玉米排骨粥 猪肉莲藕粥 芝麻核桃仁拌芹菜 肉末翠鹦哥 西芹百合炒虾仁 白菜炒虾 番茄腐竹炒牛肉 翡翠虾米蛋 黄瓜金针菇汤 凉拌三丝 西兰花炒鸡心 南瓜百合瘦身汤 Part 4 西式晚餐 西冷牛肉配烤时蔬 西西里鲜虾意面 小鱿鱼配什锦烤蔬菜 煎鱼柳配香草土豆 扒牛排配鹰嘴豆 奇异果虾仁沙拉 西冷牛排配红酒汁 奶油玉米笋汤 奶油培根意大利面 海鲜意大利面 烤鸡肉培根卷配芦笋 柠檬汁香煎三文鱼 香煎鳕鱼 奶油菠菜配大虾 奶油南瓜汤 芦笋浓汤 土豆意大利面沙拉 Part 5 周末营养套餐 早餐 香辣白菜条+鲜蔬蛋卷+黄豆浆 葱爆羊肉+双耳拌黄瓜+紫菜虾皮汤 木瓜炖鱼头+炒胡萝卜丝+牛肉粥 晚餐 韭菜炒鸡蛋+黄瓜拌猪耳+玉米大骨汤 蒜蓉煎鲜贝+茼蒿炒香菇+枸杞山药煲瘦肉 韭菜炒墨鱼仔+香菇西兰花+枸杞牛肉羹 红枣黑豆炖鲫鱼+凉拌核桃黑木耳+竹笋香菇汤 红烧排骨+炆拌茼蒿丝+海带牛肉汤 更多套餐组合

<<白领早晚餐制作大全>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<白领早晚餐制作大全>>

编辑推荐

《白领早晚餐制作大全(超值珍藏版)》由中华工商联合出版社出版。

<<白领早晚餐制作大全>>

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>