

<<365营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<365营养早餐>>

13位ISBN编号：9787538432909

10位ISBN编号：7538432906

出版时间：2006-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：155

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>

## <<365营养早餐>>

### 内容概要

早餐问题可大可小。

说它大，是因为我们似乎总是能够在各种媒体上看到关于早餐重要性的报道和评述，由不得您不信；

说它小，是因为省掉几次早餐似乎也没有什么不妥，除了饥饿和乏力，并无大碍。

如果您没有吃早餐的习惯，认为早餐真的是件小事，那么您确实有必要翻翻手中的这本《营养早餐365》了。

省时：时间紧张？

没关系！

15分钟内，帮您搞定丰盛的阳光早餐。

省力：做法简单，好学易做，让您迅速成为早餐料理高手。

营养齐全：蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质……所有营养素一应俱全。

合理搭配：有干有稀、有荤有素，日日早餐不重复，天天早起有新意。

为全家准备：无论男女老幼，我们都替您想到，细心为您准备全家适宜的早餐盛宴！

## 作者简介

张奔腾，国际认证行政总厨，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志专家顾问。

2002年11月被国饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”。

“

## &lt;&lt;365营养早餐&gt;&gt;

## 书籍目录

重要的营养早餐 什么是营养早餐 营养早餐四要素 不同人的营养早餐谷类 米饭 粉蒸排骨饭  
 海鲜烩饭 果脯地瓜饭 荷香鸡粒饭 高粱米水饭 海南鸡饭 滑蛋蟹柳烩饭 火  
 腿青菜炒饭 金银饭 咖喱炒饭 口蘑菜心炒饭 腊肉煲仔饭 蜜汁八宝饭 南瓜百合  
 蒸饭 辣EJ菜炒饭 木瓜火腿蒸饭 奶香大枣饭 泡椒鸡丁炒饭 茄汁鱼柳饭 沙锅猪  
 手饭 二椒牛肉饭 西红柿牛肉烩饭 肉末雪菜炒饭 什锦炒饭 素四宝烩饭 坛肉米  
 饭 五彩玉米饭 提f花生饭 山菜蘑菇炒饭 咸鱼豆芽炒饭 虾皮杭椒炒饭 扬州炒饭  
 香菇蛋炒饭 香葱豆干炒饭 阳姜豆豉炒饭 蛋卷糯米饭 板栗鲜贝饭 菜包饭  
 番茄虾仁炒饭 银鱼蛋炒饭 菠萝炒饭 义烧酱油炒饭 竹筒鲜虾蒸饭 猪油蒸饭 面  
 家常炸酱面 四川担担面 玉米汤面 全家福汤面 七彩鹿肉面 奶香空心面 茄  
 汁牛肉面 韭黄阳春面 陕西猫耳面 手擀面 鳝鱼丝面 文蛤海洋面 五彩米粉面  
 虾仁伊府面 蚬子菠菜面 鱼汤小刀面 鱼丸清汤面 野菜肉酱面 珍珠面 猪肝菠  
 菜面 香菇酱肉面 胡萝卜汁面 什锦鸡蛋面 炒河粉 牛柳酸辣面 排骨面 肉丝  
 汤面 肉丝香菇面 家常肘花面 酸辣三丝面 鲜虾云吞面 肉末打卤面 洋葱羊肉面  
 翡翠辛辣面 清汤牛肉面 雪菜肉丝面 关东饺子面 泡菜凉拌面 鸡味拉面 传  
 统大肉面 菇蕈龙须面 蛋花番茄面 怪味凉拌面 意大利炒面 鸡翅香菇面 饼 点心  
 粥肉类 家畜 家禽 水产豆蛋奶蔬果类

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>