

<<给亲爱的你-全五册>>

图书基本信息

书名：<<给亲爱的你-全五册>>

13位ISBN编号：9787563529223

10位ISBN编号：7563529225

出版时间：2012-4

出版单位：北京邮电大学出版社

作者：kodi(穆菡)

页数：200

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>

## <<给亲爱的你-全五册>>

### 内容概要

本套书是从5个方面精选了简单、实用、美味的美食食谱，希望通过对本书的阅读，可以让忙碌的年轻上班族们轻松地掌握一般美食的做法。

全书一共包括5方面内容，分别是：《四季的野餐篮》、《早餐桌上的圆舞曲》、《嘴巴去旅行》、《我们家是咖啡馆》以及《便当盒里的秘密》。

<<给亲爱的你-全五册>>

作者简介

kodi,美食生活绘本作家。

个人网站：[kodillia.com](http://kodillia.com)

新浪微博：

目前出版：

《甜蜜厨房》

KODI的美食绘馆：给亲爱的你（5本）

《早餐桌上的圆舞曲》

《四季的野餐篮》

《便当盒里的秘密》

《嘴巴去旅行》

《我们家是咖啡馆》

<<给亲爱的你-全五册>>

书籍目录

《早餐桌上的圆舞曲》早餐闲话

我们家的早餐的光

关于营养早餐的知识

营养满点的元气早餐

虾仁青豆粥和西葫芦鸡蛋软饼

潜水艇三明治

火腿橄榄意面沙拉

芝士烤土豆泥

起司蛋包&山药黑芝麻糊

豆腐脑

忙碌日子的快速早餐

芝士奶油蘑菇汤&烤鸡蛋吐司

海苔饭团&肉酱豆腐

玉米海鲜豆腐羹

咖啡厅风格三明治

快速三明治

牛奶玉米片

高纤低脂的瘦身早餐

凉拌卷心菜

蒸红薯

烤鸡胸肉油醋汁沙拉

三文鱼肠全麦吐司小披萨

豆浆荞麦面

蒸包子&绿豆汤

休闲假日的丰富早餐

爱心蛋包饭

火腿蔬菜沙拉&麻团面包

okea式丰富早餐

咸豆浆&粢饭团

培根芝士蛋堡

烤面包水果布丁

悠闲的粤式早茶

水煎饺

早餐联合国

法式司丽饼

日式早餐

美式松饼

《嘴巴去旅行》

亚洲篇

精致的日本料理

军舰寿司组合

天妇罗

白味噌拉面

韩国饮食简介

韩式年糕饺子汤

<<给亲爱的你-全五册>>

越南春卷  
牛肉河粉  
泰国美食简介  
芒果糯米饭  
多口味的马来西亚美食  
椰浆饭和肉骨茶  
新加坡海南鸡饭  
咖喱王国印度  
烤肉之国土目其  
欧洲篇  
意大利美食简介  
意大利人的饮食习惯  
罗勒松子青酱意面  
意大利比萨  
意大利炖饭  
华丽韵法国料理  
红酒炖牛肉  
温暖洋葱汤  
皆罗旺斯炖菜  
英国的炸鱼和薯条  
德国猪脚  
德国面包、香肠&黑森林蛋糕  
希腊美食  
西班牙冷汤  
西班牙土豆蛋饼  
俄式红菜汤  
美洲篇  
墨西哥美食  
巴西美食

## <<给亲爱的你-全五册>>

### 章节摘录

版权页：插图：工作日的早晨：七点半起床... 我会一边做早餐一连轴梳洗，在蒸东西或烤东西的间隙里刷牙洗脸，合理的利用好时间才能不慌不忙地快速做好早餐哟！

八点整准时早上我！

待一切准备就绪，我们会坐在一起慢慢享用早餐。

当然Bear先生总是啊呜啊呜地大口吞，风卷残云般迅速就吃掉了（这样是不好的）.....留下我慢吞吞地小口小口吃。

用心吃早餐的每个早晨都很棒唷！

一定要养成吃早餐的好习惯，才能保持良好的健康状态，更有利于维持好身材呢。

早餐是一天中的第餐，它的作用非常大，一方面要补充一个晚上的能量消耗，另一方面还要为早晨跟中午这段时间提供能量，即有承上启下的作用，必须认真对待哦。

不过虽然说“早餐要吃饱”也不是说要大吃大喝，营养早餐要吃多少份量，还是必须依赖个人体形跟体重数来比较才能确定的，当然也要注重卡路里的摄取问题。

大家的早餐都是怎样吃？

吃些什么呢？

有时候头天晚上吃太多，第二天早上就很没食欲，于是干脆不吃早餐了..... 结果还未到中午就饿得不行！

什么都想吃..... 等到中午吃饭时便狼吞虎咽大吃一通。

不光比平时吃得多，胃也因为一下子撑住而变得十分难受..... 所以说，每天定时定量，规律地吃早餐才是正确的生活习惯哟！

那么早餐应该吃些什么呢？

黄金早餐是什么？

所谓的黄金早餐，就是由主食（碳水化合物）+蛋白质（肉蛋）+乳制品（牛奶酸奶）+蔬菜或水果所组成的。

人体一天所需要的营养和微量元素大部分都来逢于早餐呢，所以早餐绝对不能马虎哦，四样都要吃到，才是完美的黄金早餐！

~ 并且食物种类越多越好喔。

鸡蛋，牛奶酸奶，全麦面包，麦片，新鲜蔬果，都是营养早餐的上好选择！

## <<给亲爱的你-全五册>>

### 编辑推荐

《给亲爱的你(套装全5册)》由北京邮电大学出版社出版，为读者介绍了各种美食的做法以及营养价值，是居家旅行安排食谱的好帮手，书中以漫画的方式体现出来，让读者耳目一新，能更好的理解书中内容。

<<给亲爱的你-全五册>>

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>