

<<薇薇小厨>>

图书基本信息

书名：<<薇薇小厨>>

13位ISBN编号：9787807209942

10位ISBN编号：7807209941

出版时间：2008-3

出版时间：薇薇小厨 吉林出版集团有限责任公司 (2008-03出版)

作者：薇薇小厨

页数：79

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>

内容概要

《第一次下厨房：白领一周》为您解答配餐营养问题的一周食谱。

《第一次下厨房：白领一周》作者薇薇小厨根据平衡膳食宝塔，为您量身定做的营养美食套餐。每周七天，每日三餐，每一餐都是一次健康美味之旅，这短短的享受时间，对上班族的健康至关重要。

选用人体最需要的食材，用省事、快捷的方式烹饪，全方位照顾身体的需要，呵护您的胃，让您在美味中释放压力，越吃越健康！

用一日三餐和甜品靓汤吃出美丽、吃出健康、吃出品位，是薇薇小厨的营养师们全力追求的心得。

作者简介

薇薇小厨，一个精英团队，这个团队曾研究中外美食多年，由全国一流水平的摄影师、艺术编辑、厨艺编辑、文字编辑、图片编辑，统筹策划的管理者组成，致力于以全新的方向和最专业的水准向广大读者介绍美食文化，让美食走入每个人的生活中，并且影响到读者的生活。

薇薇小厨的梦想，是引导中国掀起一场“厨房革命”，鼓励人们回归厨房，在普通的烹饪和享受美食中体验生活之美。

<<薇薇小厨>>

书籍目录

周一 最阳光的开始罗曼蒂克的快乐诠释——无糖法式吐司&煎香蕉水果也能当主角——香橙排骨黑白素配一品鲜——双笋木耳激情横行的口味——香辣炒蟹内外兼修的新主张——牛排蔬菜卷周二 田园清雅美汤如画——百合枣梨汤喷香的甜美质感——黄金玉米饼绿野仙踪——凉拌西兰花能不忆江南——青菜蟹黄肉丸第一个想学的菜——西红柿炒鸡蛋周三 解压舒缓有滋有味——果脯八宝粥收藏起老北京的味道——京酱肉丝飘飘欲仙——清蒸生蚝让舌尖被温婉的麻辣俘虏——新式辣子鸡美色当前，孰能沉默——五彩牛肉饭周四 好好疼爱自己又一次浪漫约会——奶酪南瓜汤珠圆玉润——珍珠丸子纤长的别样魅力——酱香芦笋浓浓味，悉心补——黄豆猪蹄汤周五 期待“黎明”加油好味——牛肉乌冬面湘味独到——酸豆角炒鸡胗红玉勾人之迷情周末——油爆大虾滑美至鲜——鱼香海鲜蛋羹让你不得不“就饭”——梅菜扣肉周六 异国风情百转千回的好味——意大利面串起来的新式美味——水果串串烧每一口都饱满——奶香烤玉米意大利馅饼最本色的吃法——乳酪海鲜PIZZA周日 养情蓄锐一碗总是不够——皮蛋瘦肉粥醉人之意不在酒——橙汁醪糟汤圆温柔如丝般缠绕——蒜蓉粉丝蒸扇贝有了它，晚餐才完美——冬瓜排骨玉米汤两边都是最爱——双色剁椒鱼头白领江湖宝典攻无不克——美食健康之章战无不胜——玩转烹饪之章

<<薇薇小厨>>

章节摘录

插图:

编辑推荐

《第一次下厨房:白领一周》为您解答配餐营养问题的一周食谱。

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>