

<<15 分钟，开饭！ >>

图书基本信息

书名：<<15 分钟，开饭！

>>

13位ISBN编号：9787122188861

10位ISBN编号：7122188868

出版时间：2014-1-1

出版时间：化学工业出版社

作者：邢伟,双福

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>

<<15分钟，开饭！>>

内容概要

立足懒人早餐，菜品经典、易做，注重健康和营养搭配，特别加入时间提示、省钱提示、懒人支巧招、关于早餐的相关知识等内容，按照黄金中式早餐组合、美味西式早餐组合来分类，清晰明了，让你在15分钟之内就能做出美味、营养的早餐。

同时，特别加入食材分类速查目录，一目了然，让你能根据需要，轻松选择。

吃货光荣，懒做有理！

懒人们，想不想又快、又简单、又省时间做出美味？

史上第一套懒人系列详解图解书，全面呈现！

超简单！

超省钱！

超美味！

近110道懒人早餐，囊括黄金中式早餐组合和美味西式早餐组合，菜、汤、面、饼、饭、馄饨、吐司...

...

330条懒人支巧招、省钱提示、时间加速提示，更有早餐讲堂、食材分类速查目录，一本在手，懒人做饭不愁.....

<<15 分钟，开饭！>>

作者简介

双福美食文化工作室，国内顶尖的美食图书制作机构。
制作作品贴近百姓家庭，实用性和可操作性超强。
出版多本畅销美食图书。

邢伟，高级营养师，鲁菜高级名师，青岛粥全粥到伟业酒店管理有限公司董事长。
“粥全粥到”创立于2002年，历经多年发展，“粥全粥到”已经拥有12家连锁店面。
2007年获得山东省食文化研究会颁发的“山东餐饮文化名店”称号，2009年获得国家品牌文化委颁发的“建国60周年最具影响力餐饮服务品牌”称号，2010年获得山东省烹饪协会颁发的“最信赖的品牌”称号，2011年获得由青岛市绿色食品协会等八个单位联合颁发的“青岛食品安全责任企业”称号等几十项荣誉。

<<15分钟, 开饭! >>

书籍目录

Part1早餐讲堂

吃早餐的学问1

美味健康早餐搭配的原则与注意事项2

快速做出美味营养早餐的秘诀4

Part2黄金中式早餐组合

酒酿南瓜小圆子9

鲜虾蒸蛋10

糖拌番茄11

鸡丝炒面12

娃娃菜木耳鸡蛋汤13

玉米粉红薯粥14

姜末脆藕片15

玉米烙16

牛奶燕麦蔬菜粥17

南瓜小米粥18

清拌土豆丝19

美味紫薯饼21

玉米羹22

柠檬苹果汁23

南瓜疙瘩汤24

芥末油拌茼蒿25

孜然馒头片26

番茄鸡蛋汤27

奶香饼28

玫瑰养颜粥29

紫薯麻圆30

香梨牛奶麦片粥31

紫菜虾皮小馄饨32

白灼娃娃菜33

香脆黄瓜饼34

百合雪梨银耳汤35

南瓜饼36

麻酱拌番茄37

蛋皮小馄饨38

黄瓜芒果泥拌饭39

番茄肉酱拌面40

鲜肉馄饨41

米饭鸡蛋饼42

玉米土豆蛋花汤43

菠菜木耳粥44

酸甜辣三丝45

五香萝卜皮46

生滚鸡肉粥47

洋葱拌番茄48

山药枸杞养颜粥49

<<15分钟, 开饭! >>

美味土豆饼50
虾仁拌菠菜51
扬州炒饭52
烩饼53
芝麻胡萝卜丝54
三宝玉米饼55
韭菜豆渣饼56
咸蛋黄玉米粒57
美味红薯饼58
菠菜苹果汁59
玉米汁60
蛋香馒头片61
鸡蛋饼62
番茄鸡蛋疙瘩汤63
胡萝卜丝鸡蛋饼65
Part3美味西式早餐组合
烤牛肉卷饼69
牛奶蔬菜汤70
多宝沙拉71
煎香蕉72
烤吐司73
传统西式煎饼74
煎三文鱼沙拉75
苏子叶煎蛋饼76
培根金针菇卷77
苹果酸奶汁78
西式炸土豆饼79
土豆泥80
培根芝士烤肠81
香蕉松饼83
香煎鸡柳84
红枣酸奶85
什锦蔬菜沙拉86
自制营养鸡肉卷87
酸奶红薯泥88
鱿鱼三明治89
奶油番茄汤90
培根炒蛋三明治91
黑椒鸡肉饼92
南瓜火腿羹93
葱香蛋包饭94
味噌汤95
西式烤鸡翅96
火腿西多士97
蜂蜜柠檬绿茶98
火腿番茄三明治99
低脂水果沙拉100

<<15分钟, 开饭! >>

- 墨西哥鸡肉卷饼101
- 酸奶鸡蛋培根三明治102
- 香肠沙拉103
- 烤起司培根土豆105
- 时蔬沙拉106
- 木瓜牛奶107
- 咖喱蛋包饭108
- 芝麻蜂蜜鸡腿109
- 煎蛋110
- 生菜小番茄沙拉111
- 葱油浸面包112
- 奶油蘑菇汤113
- 煎厚吐司114
- 胡萝卜浓汤115
- 鳗鱼炒饭116
- 意大利杂菌面117
- 可丽饼119
- 西式炸鸡腿120
- 食材分类速查目录121

<<15 分钟，开饭！ >

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>