

<<一饭一汤巧搭配>>

图书基本信息

书名：<<一饭一汤巧搭配>>

13位ISBN编号：9787501959969

10位ISBN编号：750195996X

出版时间：2007-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：时美生活

页数：87

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>

<<一饭一汤巧搭配>>

内容概要

现代人虽然越来越关注健康也越来越重视健康，但是由于工作繁忙，还是有很多人，特别是年轻一周中总有一些时间不得不凑合用餐，一碗泡面或是一个汉堡，打发肠胃，还是没有更好一些的选择？一份炒饭，加上一道好汤，虽然有些单调，但是有菜有饭，有干有稀，在省时省力的前提下，最大限度地保证了食物的营养，食物的均衡。

<<一饭一汤巧搭配>>

书籍目录

炒饭 蛋炒饭 番茄鸡蛋汤 翡翠蛋炒饭 菠菜汤 皮蛋炒饭 腐竹韭黄皮蛋汤 玉米粒炒饭 玉米羹 芽菜炒饭 芽菜绿蔬汤 萝卜干肉末炒饭 平菇肉末粉丝汤 雪菜肉丝炒饭 雪菜笋丝汤 榄菜肉末四季豆炒饭 榄菜粉丝汤 豆豉肉末炒饭 肉末瓜片汤 双菇肉丝炒饭 双菇蟹柳汤 泡菜肉片炒饭 砂锅白肉汤 火腿蛋炒饭 火腿冬瓜汤 香肠炒饭 香肠冬笋汤 生炒牛肉饭 杞子牛肉羹 番茄牛肉炒饭 番茄蔬菜汤 青椒牛肉炒饭 西湖牛肉羹 沙茶羊肉炒饭 韭菜羊肉汤 鸡丝炒饭 鸡丝紫菜汤 鸡火洋葱炒饭 鸡火煮干丝 虾仁炒饭 虾仁丝瓜汤盖浇饭

<<一饭一汤巧搭配>>

章节摘录

插图

<<一饭一汤巧搭配>>

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>