

<<家庭快餐>>

图书基本信息

书名：<<家庭快餐>>

13位ISBN编号：9787505411302

10位ISBN编号：7505411306

出版时间：2005-1-1

出版时间：朝华出版社

作者：秋实

页数：400

字数：300000

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>

<<家庭快餐>>

内容概要

随着生活节奏的加快，人们的烹制饮食变得忙乱，往往由于时间的关系，人们烹制不出或美味或营养的食物，为了解决这个矛盾，我们联手营养美食专家编写此书，指导你烹饪、制作快捷、美味、营养的家庭快餐。

全书分为早餐、午餐、晚餐、夜宵、简易餐五个部分，每一部分所选和搭配的菜例都经过编委和专家严格的推敲和科学的验证。

保证所选菜例既符合养生保健，又简便易做。

是一本真正为上班族打造的美味食谱。

<<家庭快餐>>

书籍目录

一、早餐 卤煮饼·北方泡菜·玉米面豆粥 烩饼·朝鲜泡菜·两面粥 炒肝·朝鲜泡辣菜·多维玉米面粥(甜) 发面馒头·朝鲜辣白菜·多维玉米面粥(咸) 奶白小馒头·朝鲜泡黄瓜·玉米糝粥 饅头·鲜辣白菜片·小豆粥 豆茸馒头·珊瑚白菜·豌豆粥 莲花馒头·糖醋藕片·赤豆高粱粥 水煎小馒头·甜辣藕·甜腊八粥 鸳鸯卷·泡西瓜皮·咸腊八粥 葱花卷·渍萝卜·八宝粥 鸡蛋葱花蛋·糖水五珠·牛奶麦片粥 枣卷·芥末白菜墩·牛奶粥 千层糕·咸辣白菜·大麦米粥 发面蒸饼·拌盐白菜·红薯粥 重样饼·糖醋白菜丝·艇子粥 桂花糖饼·脆皮黄瓜·花生猪骨粥 五仁包·拌黄瓜·牛肉粥 天津包子·香辣芹丁花仁·肉末菜粥 上海小笼包·拌三丁·韭菜粥 山东包子·三丝芹菜·家常面汤 红面煎饼·拌胡萝卜丝·面丝汤 煎鸡蛋饼·炆拌干萝卜丝·珍珠汤 核桃芝麻煎饼·北京辣菜·疙瘩汤 果干煎饼·辣拌莴笋·酸辣疙瘩面 炸馄饨·麻油莴笋·羊肉杂面汤 北方炸油条·拌苜蓿丝·开洋葱油面 炸油饼·甜辣丝·家常汤面 芝麻烧饼·麻辣豇豆·胡辣汤面 螺丝转·拌刀豆·鸡丝蛋面 发面火烧·双丝白雪藕片·排骨汤面 油酥火烧·辣子藕丁·肉丝汤面 豆馅烧饼·姜汁菠菜·清炖鸡块汤面 肉丝炒面·姜汁薺菜·清汤米粉 炒疙瘩·红油春笋尖·五彩汤馄饨 素焖饼·拌平菇·油茶 松糕·凉拌苦瓜丝·羊油茶 黄松糕·凉拌海带丝·杏仁茶 二米糖糕·柠檬姜芽·面茶 鸡丝炒年糕·蒜茸酱·芝麻糊.....二、午餐三、晚餐四、夜宵五、简易餐附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

<<家庭快餐>>

章节摘录

插图

<<家庭快餐>>

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>