

<< “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

图书基本信息

书名：<< “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

13位ISBN编号：9787506059053

10位ISBN编号：7506059053

出版时间：2013-6

出版时间：南京肉球妈 东方出版社 (2013-06出版)

作者：南京肉球妈

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>

## << “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

### 作者简介

南京肉球妈，网名“南京肉球妈”，本名熊守丽，是一位非全职妈妈，因给儿子“肉球”做“365天不重样的爱心早餐”而走红网络。

这是一场由草根“肉球妈”带领大家给孩子做健康早餐而掀起的早餐革命！

只是为了让更多妈妈加入到亲自给孩子做早餐的行动中。

目前已出版《“肉球妈”365天的花样早餐》、《“肉球妈”365天的亲妈早餐》。

<< “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

书籍目录

瑞典肉丸 菲律宾鸡肉蛋卷 肉松娃娃饭团 西班牙土豆饼 火龙果芋圆燕麦凉粥 燕麦荷叶饼 燕麦什锦蛋卷  
卡通小蛋糕 小熊寿司 三鲜卷饼 机器人三明治 双色水饺 奶香肉肠卷 奶香虾蒸菇 西红柿鸡蛋面疙瘩 小  
青菜肉元杂球良面 珍珠肉丸 馄饨蒸蛋 黄瓜肉松奶酪蛋卷 红烧牛腩面 鸡丝面 韭菜猪肉烙饼 面条虾奶  
酪包 草莓奶酪小蛋糕 鲜肉小馄饨 互兰花排骨鸡蛋手擀面 黑芝麻糖饼 红薯杂米良饼 三鲜炒饼 奶香紫  
薯开花馒头 赤豆酒酿元宵 自制肉松 自制味精

## << “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

### 章节摘录

版权页： 插图： 8.火龙果从1/4处竖切开，取大的部分，用勺将果肉挖出。

9.取适量温热的燕麦粥（温热或凉的口感最好）拌入少许炼乳，火龙果果肉切小块拌入粥中。

10.把芋圆捞出放入粥中，混合后装入火龙果的壳中即可。

制作秘诀 紫薯泥比较干，需要加入适量清水调和。

不同的紫薯含水量不同，加清水时要少量且慢慢加入。

山芋（红薯）泥含水量大，需要加入的淀粉相对紫薯要多一些。

具体加入的量，可根据实际情况调整。

如果赶时间，可以用即食燕麦片泡牛奶后制成燕麦粥来使用。

不过我个人更喜欢燕麦粥煮后的松软口感。

如果用燕麦饭煮粥，可以前一晚用电饭煲煮上，早上起来正好是温热的。

挖火龙果时要小心，不要挖破了，因为最后可是要用它当容器的。

燕麦荷叶饼 早餐食材 面粉220克、温水100毫升、即食燕麦片30克、白糖5克、猪油或玉米油5克、酵母3克、黄瓜1根、食用油适量、培根适量 制作工具 平底不粘锅、蒸锅、梳子。

## << “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

### 编辑推荐

《“肉球妈”的百变营养早餐》中详细地介绍了几十款营养早餐的具体制作方法，并配有专业营养点评师李淑媛的亲力点评，使每道早餐营养更科学、更全面。

<< “肉球妈” 的百变营养早餐 >>

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>