

<<家庭营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养早餐>>

13位ISBN编号：9787508268774

10位ISBN编号：7508268776

出版时间：2011-3

出版时间：金盾出版社

作者：吴昊天，吴杰 主编

页数：90

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>

## <<家庭营养早餐>>

### 内容概要

《家庭营养早餐》(作者吴昊天、吴杰)是一本专门介绍早餐品种及制法的大众食谱书。书中根据人体对早餐的营养要求和人们不同的口味与习惯,从众多的日常早餐品种中,精选出一套既快捷方便又富有营养的早餐食谱,以供家庭选用。

全书包括早餐主食和早餐小菜两大部分,共有90款。

《家庭营养早餐》图文并茂,易懂好学,既有主食,又有小菜,非常适合广大家庭照本学做,也可供大中小学和机关、企事业单位食堂及快餐店学习参考。

<<家庭营养早餐>>

作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选教材》《中国八大菜系名菜精华》等著作150余部。

<<家庭营养早餐>>

书籍目录

早餐主食

鲜虾面  
油豆腐面  
什锦炒面  
排骨卤面  
麻酱凉拌面  
三丝鸡肉拌面  
清韭虾仁卤面  
虾皮肉丝面  
鸡丝干菜面  
牛奶鸡蛋面  
青菜肉末汤面  
兰花鸭蛋汤面  
毛豆猪蹄汤面  
白菜木耳肉丝面  
三鲜水饺  
鲜鱼水饺  
鲜鱿韭菜汤饺  
紫菜羊肉汤饺  
枸杞双耳馄饨  
什锦羊肉馄饨  
合面菜包  
驴肉煎包  
清香灌汤包  
奶香鲜虾汤包  
黑芝麻糯米包  
鲜奶豆沙包  
奶香花卷  
三鲜烧麦  
蟹黄烧麦  
豆沙烧饼  
五丝卷饼  
黄瓜煎蛋饼  
发面豆沙饼  
鲜牡蛎炒饼  
双椒茄丝炒饼  
甜椒牛肉馅饼  
腐竹鸡片烩饼  
番茄虾皮烩饼  
虾皮韭菜盒子  
南瓜炒面片  
紫米面片汤  
松仁玉米炒面丁  
红杞鱿鱼面丁汤  
香鲜锅贴

<<家庭营养早餐>>

江米蜜枣粽子  
肉末菜粥  
三丁白米粥  
莲枣三米粥  
松仁鸽蛋粥  
蟹柳二米粥  
海参二米粥  
山药红薯粥  
玫瑰玉米粥  
紫米莲子粥  
红枣双米粥  
肉末红薯粥  
甜玉米豆粥  
双耳枸杞鹌蛋粥  
莲子猪肚麦仁粥  
四宝炒饭  
糯米莲枣饭  
松仁鱼丁炒饭  
蚝油肚丁盖饭  
早餐小菜  
五香牛肉  
双冬拌兔肉  
茶熏猪肚  
辣椒炆肚丝  
麻酱鸡丝  
凉拌鸡丝  
卤鸡蛋  
熏鹌鹑蛋  
虾仁韭菜炒蛋  
辣拌鱿鱼  
微波盐水虾  
西芹拌鲜蛭  
蜇皮白菜丝  
酱汁豆腐脑  
熏干豆腐条  
菠菜拌豆皮  
菜心拌豆干  
辣油西芹豆干  
脆椒菠菜拌腐竹  
拌萝卜丝  
粉丝拌豆芽  
鸡丝拌海带  
火腿拌翠芹  
蚝油素什锦  
韩式泡菜  
酸辣瓜皮  
香辣萝卜干



<<家庭营养早餐>>

章节摘录

版权页:插图:

<<家庭营养早餐>>

编辑推荐

《家庭营养早餐》是由金盾出版社出版的。



<<家庭营养早餐>>

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>