

## <<一个人的健康快餐>>

### 图书基本信息

书名：<<一个人的健康快餐>>

13位ISBN编号：9787509000663

10位ISBN编号：7509000661

出版时间：2006-5

出版时间：当代世界出版社

作者：庖厨六君子

页数：148

字数：60000

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>

## <<一个人的健康快餐>>

### 内容概要

这套关于美食的书便在我们的讨论中构思并形成。

简单地说，这就是三本饭菜谱，一个人、两个人、全家人，都可以用到它。

对于没有时间安排自己生活的人们来说，它又好像是一本处方，可以在很短的时间将一个一进厨房就可能摔锅砸碗儿的人变成一个美食专家；或者也可以像是一部诀窍秘笈，所传授的就是如何烹出一款款既营养而又不失情调的美味。

单身的教他如何在最短的时间获取最大的营养，所以取名《一个人的健康快餐》。

恋爱的让他和她能在食物中领略到浪漫，因此定为《两个人的私房菜品》。

全家人的嘛，一定要从老到小都能找到想吃的和该吃的，故而就叫《全家人的幸福美味》。

我们选取的菜都在注意营养搭配和色香味的同时，注意可操作性，绝对没有家庭厨房里难找的食材和普通人难做的步骤。

## <<一个人的健康快餐>>

### 书籍目录

香喷喷的荤菜 垂涎欲滴 好吃好做 糖醋小排 浓香满屋 番茄炖牛肉 单身生活不凑合 红烧肉  
温暖孤独的胃 回锅肉 一个人的浪漫 红酒牛肉 没有理由不吃虾 蒜蓉蒸虾 蘑菇的魅力 香  
菇焖鸡块 确实表里不一 五香熏鱼 永不过时的传统菜 白斩鸡 “鱼”愉快快 酸菜鱼 一块一  
块数着吃 蒜香排骨 清清淡淡才是真 清蒸鲫鱼 名菜也简单 剁椒鱼头 “蒸”的不一般 粉蒸  
肉 “蹄”出美容新概念 香辣蹄花 来自四川的美味 火爆腰花 最爱鸡翅 香菇黄酒鸡翅荤素搭  
配 百吃不厌 众口不再难调 麻婆豆腐 五彩印象 尖椒炒蛋 不一样的搭配 黑三剁 简简单  
单补充蛋白质 肉末豆花 小菜也能做大餐 芹菜肉末 滑滑嫩嫩的美味 虾仁蒸蛋 学厨第一招  
番茄炒蛋 吃出来的美丽 肉片炒蘑菇 以假乱真 鱼香肉丝 黑白搭配 茭白木耳炒肉片 浓浓的  
香甜 香肠脆瓜 速成家常 肉片烧茄子 翠绿鲜香 鸡丝炒豆苗 减肥者的快餐 火腿土豆泥 光  
鲜小炒 冬笋海米炒豆皮 历史悠久的营养餐 木樨肉素心素口 时下最流行 初学者的必修课 尖  
椒土豆丝 单一却不单调 红烧茄子 一个人的美味晚餐 腐乳生菜 纯粹才最美 芝麻拌小白菜  
芦笋也诱人 奶汁烩芦笋 酸酸甜甜的单身味道 糖拌番茄 白领丽人的选择 白灼芥蓝 当菠菜遇  
上芥末 芥末菠菜 在美艳中享受健康 清炒金针菇 绿叶红花 西兰花炒番茄……我爱汤、粥 喝  
一碗心暖肚暖一定要吃的主食

<<一个人的健康快餐>>

章节摘录

插图

## <<一个人的健康快餐>>

### 媒体关注与评论

书评营养永远是一道好菜的第一要律！

单身生活不凑合...来一点一个人的浪漫...让饭菜香温暖孤独的胃；像画家一样烹饪美食；在美艳中享受健康；品味酸酸甜甜的单身味道...用氤氲的热汤营造出属于家的温暖气息！

罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。

”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己，为恋人、为家人做的一道好菜。

## <<一个人的健康快餐>>

### 编辑推荐

《全家人的幸福美味》愿天下所有的人都能越吃越年轻、越吃越健康、越吃越幸福！

营养永远是一道好菜的第一要律； 罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。

”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己，为恋人、为家人做的一道好菜。

<<一个人的健康快餐>>

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>