

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

13位ISBN编号：9787543694002

10位ISBN编号：754369400X

出版时间：2013-6-1

出版时间：青岛出版社

作者：孙春娜

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>

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

内容概要

“巧厨娘”第2季华丽登场。

本书分为5个篇章，春季营养早餐、夏季营养早餐、秋季营养早餐、冬季营养早餐和妈妈的拿手特色主食小吃，教给读者以春夏秋冬四季适宜的食物，烹制健康、美味又可口的早餐，为广大为给孩子做早餐而犯愁的父母提供了很好的借鉴，图文并茂，讲解详实。

本书配超长DVD光盘，作者亲自操刀并讲解，手把手教您给孩子做早餐~

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

作者简介

孙春娜，网名CANDEY，70后主妇，美食自由撰稿人，美食图书作者，点击量过千万的新浪美食博主，新浪轻博客早餐小编。

为多家杂志报纸的美食专栏提供美食稿件，曾出版《一学就会的小海鲜家常菜》《亲子快乐做点心》《完美烘焙好时光》《那些忘不了的小吃》《活色生香的主食》等，同期出版《巧厨娘一百变面点》。

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

书籍目录

Part1 春季营养早餐 (25套) 长身体最重要的季节 主食黑芝麻葱油小花卷+戚风蛋糕 汤粥鸡丝青菜粥 其他白煮蛋+苹果 主食黑米合饼卷 汤粥枸杞花生小米粥+牛奶 水果火龙果 主食胡萝卜木耳小笼包 汤粥玉米面粥+果酱酸奶 其他白煮蛋 主食黑芝麻花卷 配菜菜丝摊蛋 汤粥韩式南瓜粥 主食苔菜素包 配菜菠菜火腿蛋烧 汤粥红薯玉米粒粥 水果猕猴桃 主食千层肉饼 汤粥小米绿豆粥+桂花酸奶 水果苹果 主食土豆丝饼 汤粥胡萝卜银耳豆浆 水果蓝莓 主食香蕉煎饼+茼蒿火腿饭 其他鲜榨橙汁+蓝莓 Part2 夏季营养早餐 (25套) 摆脱苦夏烦恼 Part3 秋季营养早餐 (25套) 秋风起 胃口开 Part4 冬季营养早餐 (25套) 暖在胃 暖在心 Part5 主食、小吃 (25套) 妈妈的拿手特色

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

章节摘录

版权页：插图：待底部饼皮上色后，紧紧卷起，接口处朝下再略煎。
粥煮至米粒软烂，加入切碎的小白菜和掰成小块的西蓝花，调入剩下的盐。
再煮1~2分钟即可。

粥装碗。

蛋饼油条包出锅，切段装盘。

贴心小提示 海米如果很干，需要提前泡软再用，浸泡时可加一点酒去腥味。

营养早参考 这款瘦肉粥不仅包含瘦肉。

还提供了海米和两种蔬菜，使营养更均衡、更易吸收。

蛋饼油条包使用的油条是自制的，不含有害的铝离子，更安全、营养。

这套中式早餐，吃完后感觉肚子热乎乎的，孩子的满足感由“冒”而生。

贴心小提示：1.如果嫌磨粉太麻烦，可以购买现成的绿豆粉和小米面。

2.饼皮一定要摊得很薄才香脆好吃，厚了口感非常不好。

除了多练习外。

一款好用的不粘锅也可以让你事半功倍。

3.生浆下锅时锅子一定不能太热，否则摊不开。

第一张做完后要等锅子离火降温后再做第二张。

为了节约时间，我会直接用水冲洗一下锅子，快速降温。

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

编辑推荐

《巧厨娘孩子的营养早餐》只选应季食材、少油腻味清淡、多样化求优质。

<<巧厨娘孩子的营养早餐>>

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>