

<<上班族快易营养餐>>

图书基本信息

书名：<<上班族快易营养餐>>

13位ISBN编号：9787807598930

10位ISBN编号：780759893X

出版时间：2009-6

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

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>

<<上班族快易营养餐>>

内容概要

当今社会竞争激烈，生活节奏加快，上班族平日工作紧张忙碌，几乎没有时间在家做饭，在外就餐又存在饭菜不可口和卫生状况令人担忧等问题，长此以往不利于身体健康。

为了关爱上班族的健康，我们精心编选了这本《上班族快易营养餐》，为上班族度身定做了一套食谱，共有300道美食，并以简洁的文字对做法和所用食材的营养价值、保健功效进行了详细介绍，还配有部分精美彩图，图文对照，易学易做。

简单的食材，便捷的步骤，再加上一点点时间，使工作忙碌的您也可以轻松烹调出既丰富又美味的一餐。

我们希望通过本书使您在每天辛勤工作之后，乐于自己在家动手“秀”美食，并在大快朵颐的同时，拥有健康的身体！

<<上班族快易营养餐>>

书籍目录

上班族家常营养餐 咖喱鸡肉饭|咖喱牛肉饭 鸡肉香菇荷叶饭|扬州蛋炒饭 五色蛋炒饭|滑蛋牛肉饭|石锅拌饭 火腿沙拉|风味捞饭|香菜蟹肉饭 腊肉小米饭|笋香虾仁饭 羊肉泡馍|炸酱油面|排骨面 排骨伊面|珍珠面 猫耳朵|羊肉汤面|香菇鸡丝汤面 肉炒河粉|虾仁炒河粉 桂林炒粉|午餐肉汤粉|烫面蒸饺 鸡肉皮蛋粥|鸡蓉木耳粥 鱼肉水饺|鱼肉馄饨|三鲜水饺 当家煎饺|肉丝炒豆角 鸡汁菜卷|奶汤白菜|三丝白菜 鸡蛋炒菠菜|香干炒芹菜 芦笋炒肉|四宝芦笋|凉拌芦笋茄泥 菜花炒虾球香脆冻豆腐 肉丝炒绿豆芽|鲜蘑萝卜|青焗鲜蚕豆 香炒苦瓜|五味苦瓜|鱼香全茄 凉瓜牛肉丝|酱牛肉 夫妻肺片|葱爆牛肉|黄瓜炒牛肉 凉拌猪肚丝|京酱肉丝 鱼香肉丝|鸭腰烧口蘑|姜芽炒鸭片 凉拌橘子鸭|菠萝炒鸭片 青椒鸭丁|鲜蘑冬笋|鲜香菇炒板栗 拌炒鲜香菇|黄瓜肉丝 八宝黄瓜|糖醋藕片|糖醋拌莴笋 茄汁拌菜花|肉片炒菠菜 虾皮炒菠菜|番茄炒鸡蛋|韭菜炒鸡蛋 凉拌西红柿|鸡肝胡萝卜粥 鸡肝粥|爽脆水晶瓜|鸡丝银芽 椿芽拌虾|腰果鸡丁 贵妃鸡翅|凉拌羊肉丝|孜然羊肉 葱爆羊肉丁|酱爆胡萝卜肉丁 胡萝卜炒肉丝|茭白炒毛豆|虾籽烧茭白 虾皮炒韭菜|双口鱼片 五彩鳊鱼丝|老醋蜇头|葱辣鱼条 凉拌鱼丝|拌菠萝银粉 糖汁草莓|柠檬汁拌苹果|蜜瓜刨冰 什锦西瓜盅|咖喱炒饭| 海南鸡饭|黄芪鸡肉饭 小麦鸡血粥|火腿鸡蛋炒饭|上班族特色营养餐 海陆蛋卷饭|茄子牛肉饭|土豆牛肉饭|印尼炒饭 日式烧鸡饭|花肉米饭|羊肉抓饭|蘑菇火腿饭 蛋包饭|火腿黑米饭|火腿汤粉|腊味煲仔饭 加饭肉炒饭|芦笋蛤蜊饭|龙须卤面|偃师卤面 冷面|鲜蔬猪排面|西红柿鸡蛋面|西红柿虾面 白汁鸡粒菠菜面|四川担担面|臊子面|炸酱面 意大利肉酱面|开心碎肉意粉|牛肉米线|牛腩汤粉 蟹柳汤面|鲜虾云吞面|蟹肉馄饨|鸡肉馄饨 白菜明虾汤面线|砂锅米线|桂林汤粉|炒河粉 滑炒河粉|猪肉芹菜水饺|黄花鱼饺子|鲜肉馄饨 山楂糕拌白菜|蘑菇白菜|白菜木须|荸荠果 油焖扁豆|扁豆炒木须肉|菠菜拌粉丝|荸荠炒猪肝 芝麻菠菜|香肠拌菠菜|肉末冬瓜|糖拌菜花 糖拌菜心|咸蛋酿冬瓜|三丝芹菜|醋拌绿豆芽 糖拌绿豆芽|肉丁炒黄豆芽|糖醋水萝卜|萝卜拌莲藕 辣炒二丁|焖炒平菇|鲜香菇鸡片|麻酱拌白菜心 拌酸辣白菜心|海米拌油菜|香菜拌土豆丝|雪里蕻拌土豆 葱油土豆|灵芝菇炒螺片|芥蓝腰果炒鲜香菇|香油春笋 清拌茄子|双茄拌菜|蒜泥茄子|冰镇苦瓜 炒双冬|玉丁桂花蛋|甘蓝拌青椒丝|青椒炒黄瓜 黄瓜拌粉皮|黄瓜拌花生米|黄瓜炒籽虾|青椒海带丝 青椒里脊丝|银丝黄瓜|西红柿拌芦荟|番茄马蹄 番茄炒鲜香菇|番茄块拌芦荟|臭豆腐烧西红柿|粉皮拌韭菜 韭黄拌干丝|炒韭菜|韭菜炒豆腐丝|芝麻拌藕片 糖醋炒藕丝|嫩姜拌莴笋|桃仁拌莴笋|海米拌莴笋 酱烧莴笋|虾皮炒茭白|鸡油炒蚕豆|冬菜炒蚕豆 凉拌青木瓜|脆皮两吃|蜜汁鲜桃|糖拌葡萄 酸菜丝拌白梨|猕猴桃沙拉|蜜汁鲜果|草莓沙拉拌生菜 鸡丝拌洋菜|金针菇拌鸡丝|核桃仁拌鸡块|核桃仁鸡丁 泡椒鸡爪|酸辣凤爪|雪花鸡淖|豆苗炒鸡片 羊肉葡萄干饭|余羊肉菜饭|枸杞羊肉饭|羊肉水饺 酸汤水饺|羊肉烩馍|白切羊肉|葱拌羊肉 炒羊肉丝|拌五香牛肉|香菜拌牛肉|凉拌牛肚 酸辣牛筋|麻辣牛肉丝|川味牛肉|辣子牛肉丁 宫保牛肉|辣炒鸭块|炉鸭丝炒冬笋丝|凉拌蛋皮丝 蛋皮拌芥菜|虾皮拌松花蛋|凉拌皮蛋鸡肝|香菜拌皮蛋 白雪拌皮蛋|叉烧炒蛋|鸡蛋三明治|糖醋蜇皮 白菜蜇皮|芦荟拌蜇皮|凉拌三鲜|拌青白丝 干辣酱鳊鱼条|凉拌墨鱼丝|香菜梗炒鳝丝|凉爽肉皮 冬笋里脊丝|肉丝拉皮|爆炒腰花|云耳西芹炒肉片 辣子四丁|花生仁拌肚丁|油菜拌肚条|鸡腿菇拌猪肚 青椒拌猪肚|东北拉皮|菊花猪肉|腰片拌豆腐 木须肉|辣炒猪肉丝|芦荟拌肚丝|红油拌粉皮肚丝 鲜香菇肉丝|榨菜肉丝|酱爆肉丁|冬菜肉末|泡菜炒肉末|宫爆肉丁 麻辣脆肚丝|黄瓜拌肚丝|黄瓜拌腰片|生菜拌腰片|猪肝拌黄瓜|蒜泥白肉 麻辣猪耳|红油耳片|花生皮冻|枸杞肉丝|鱿鱼肉丝|肉丝炒菠菜 粉丝 香辣虾皮|三丝鱼皮|炆拌海带丝|生炒鳝片|虾皮拌豇豆|香油拌耳丝

<<上班族快易营养餐>>

章节摘录

插图：

<<上班族快易营养餐>>

编辑推荐

《上班族快易营养餐》：300道快捷便餐，适合您一一尝试。
做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。
全面提供简单营养的快餐做法、制作指导等，丰富实用。
开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。
健康理念，丰富菜品。
质优价廉，泽惠万家。

<<上班族快易营养餐>>

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>