

<<10分钟上班族低卡便当>>

图书基本信息

书名：<<10分钟上班族低卡便当>>

13位ISBN编号：9787030177773

10位ISBN编号：7030177770

出版时间：2006-10

出版时间：科学出版社

作者：王安琪

页数：100

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>

## <<10分钟上班族低卡便当>>

### 内容概要

本书为上班族提供快节奏生活中能够速成的便当，解决一成不变的油腻、高热量的餐点对身体带来的多脂肪负担。

操作简单，实用性强，非常适合上班族参考。

## &lt;&lt;10分钟上班族低卡便当&gt;&gt;

## 书籍目录

如何使用本书健康瘦身的低卡饮食原则快速制作更当的方法装盛便当囊的好帮手5种米饭的烹调方法Part 1 不需加热的快速便当 冷便当的制作重点 保持冷便当鲜度的方法 南瓜培根饭团 紫苏牛蒡饭团 橘汁烧肉饭团 梅子南极虾饭团 糙米健康饭团 西红柿墨鱼凉面 味噌章鱼凉面 韩式泡菜凉面 蔬菜魔芋凉面 鲜虾海藻凉面 土豆蛋皮沙拉 甜虾西芹沙拉 蟹肉豆腐芽菜沙拉 柚香烤鸡肉沙拉 热狗通心面 烤沙丁鱼五谷饭寿司 烤牛肉卷莲藕饭盒 蔬菜凉粉薏仁蛋便当 五香猪排包 意式西红柿口袋面包Part 2市售食品的调理组合 市售食品的选购与调理重点 蜜汁芋头鸭赏饭 西红柿鸡肉蛋包饭 糯米饭烧卖 火腿黄瓜盅饭 雪菜鸡卷豆腐包 烤菠菜虾卷鱼板便当 可乐饼甜椒盅 狮子头竹轮卷饭盒 熏鸡墨西哥饼 火腿菜卷便当 自制常备小菜 紫苏南瓜片 味噌芥菜 豆豉小鱼干 橄榄油醋拌洋葱 梅子南极虾 香料腌节瓜 苹果醋小黄瓜 辣味海带结 凉拌翠绿鲜菇 糖煮海带黄豆Part 3 自己做保鲜调理包 学会做冷冻调理包 冷冻饭 冷冻面条 冷冻蔬菜包 冷冻主食调理包 各种冷冻蔬菜包 美味保鲜调理包的制作重点 红酒洋葱牛肉调理包 鲜菇嫩笋鸡肉调理包 红咖喱香茅鸡调理包 茴香奶汁鲑鱼调理包 豆腐茄子肉酱调理包 迷迭香彩椒肉丝调理包 蘑菇酱烩素排调理包 酸辣鳕鱼米汉堡 牛蒡照烧猪肉米汉堡 麻酱鸡柳米汉堡 栗子扁豆素火腿炒饭 章鱼鲜虾青葱饭 茄汁肉酱调理包 翡翠干贝意大利面 什锦鲜菇乌龙面 青蔬虾仁炒米粉 紫山药雪菜糙米粥 皮蛋鸡丝粥 花素粉丝豆腐汤 蜜汁熏鸡鲜菇披萨

<<10分钟上班族低卡便当>>

章节摘录

插图

<<10分钟上班族低卡便当>>

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>