第一图书网, tushu007.com

<<单身食堂>>

图书基本信息

书名：<<单身食堂>>

13位ISBN编号：9787121208737

10位ISBN编号：7121208733

出版时间：2013-9

出版时间：电子工业出版社

作者：赵阳

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

单身的生活往往让人忽略了基本的饮食，但其实，一个人生活更应该活得精致、精彩！
在本书里作者向你推荐的都是一些制作起来非常容易成功，令成就感加倍的菜品。
让我们就从这里开始一个人的美食之旅吧！
希望大家在制作的过程中，学到更有用，更实际的营养知识和烹饪技巧。
掌握了这些技巧，相信你很快就能在厨房中轻松驾驭，也期待着你用学会的烹饪技巧创意出更多健康的，适合自己口味的一个人的美食。
新浪第二届博客大赛生活组季冠军及博客我记录大赛职场组周冠军赵阳为您示范煮饭基本技巧，并根据营养学和中医理论，精心搭配出适合单身贵族的套餐，让你的身体时刻充满活力！

第一图书网, tushu007.com

<<单身食堂>>

书籍目录

目　录
一、从早餐开始的优雅——22道简单精致的食谱
1. 充满活力 金枪鱼杂菜三明治
2. 爱的诚意 香脆三明治
3. 让郁闷走开 煎蛋面包
4. 灵感带来惊喜 面包寿司
5. 重磅能量弹 午餐肉煎蛋吐司
6. 没有一定之规 什锦吐司比萨
7. 讨个巧儿 自制鸡蛋灌饼
8. 卷出花样 肉松饭团
9. 省时省力 紫菜饭卷
10. 新挑战 奶酪饭团
11. 做“光盘”一族 香煎小饭团
12. 来点浪漫 培根炒蛋
13. 调理好味 鲜虾粥
14. 轻松统筹 蛋花粥
15. 惬意有加 青菜泡饭
16. 粗细有搭 蔬菜加蛋麦片粥
17. 一招走天下 火腿鸡蛋卷饼
18. 甜蜜小清新 甜玉米饼
19. 美味停不住 香蒜吐司
20. 慢享滋味 培根煎蛋吐司
21. 改良 煎肉汤面
22. 来点颜色 时蔬面包丁沙拉
二、用晚餐制造的浪漫——40道悠闲可口的食谱
1. 韩剧风潮 蛋包饭
2. 花点心思 黄金炒饭
3. 来点刺激 泡菜炒饭
4. 别错过尝试 卤肉饭
5. 静处片刻 黑胡椒鸡排饭
6. 偷个懒 土豆火腿焖饭
7. 漂亮出镜 微波炉版什锦盖浇饭
8. 百搭调味 番茄肉酱面
9. 细心发掘 什锦馄饨面
10 跟泡面byebye 什锦炒乌冬面
11. 就这么easy 时蔬蛋饼
12. 搭个便车 什锦炒饼
13. 火爆一下 辣炒年糕
14. 人人都有小秘诀 韭菜玉米饼
15. 就是要特别 中式米汉堡
16. 有面子 糯米丸子
17. 享受过程 香炸豆腐饼
18. 信手拈来 小拌菜
19. 混搭也出彩 泡菜什锦杂烩
20. 吃点苦 清炒苦瓜

21. 流行风 豆豉鲮鱼油麦菜
22 “ 色 ” 之诱 .鲜蚕豆小炒
23. 津津有味 孜然炒豆干
24. 不错过 香椿豆腐
25. 关键点在哪里 拌萝卜丝
26. 合脾气 姜汁豇豆
27. 百变角色 辣酱拌豆腐
28. 难以抵挡 咖喱土豆
29. 发现奇妙 糖渍西红柿
30. 不再纠结 什锦烩日本豆腐
31. 温暖的感觉 韩式豆腐锅
32. 红火火 香辣虾
33. 融合 日式炖煮
34. 精打细算 咖喱鸡翅
35. 奖赏一下 味噌海带排骨
36. 从简单入手 清炒虾仁
37. 偶尔放肆 肥牛金针菇
38. 瘦身最爱 肉末烧冬瓜
39. 做个按摩 海带肉卷
40. 就爱美美的 冰糖银耳羹
三、被套餐妆点的假日——11款缤纷美味的搭配
1. 清清淡淡 咖喱什锦丸子+凉拌双菇+莲藕汤
2. 跃跃欲试 酸甜藕片+煎鸡排+培根荷兰豆+炸鹌鹑蛋肉丸+红菜汤
3. 一步步走来 京酱藕丝+腐乳烧鸡翅+剁椒玉米粒+凉拌莴笋片+山药木耳瘦肉汤
4. 打拼之后 茄汁焖牛肉+草莓饭团+南瓜羹
5. 换换口味 青蒜豆干炒培根+时蔬沙拉+奶油蘑菇汤
6. 浪漫有爱 什锦虾球+土豆沙拉+奶油西兰花汤
7. 团聚 甜豆木耳炒山药+韩式炒粉丝+香菇蒸鸡块
8. 分享成就感 香菜黄瓜丝+豆豉墨鱼丝+香菇蔬菜羹
9. 朴素也有彩 什锦鸡丁+酱烧白灵菇+胡萝卜蛋花汤
10. 圈子圈世界 辣烧西葫芦圈+蒜蓉粉丝虾+五彩豆腐汤
11. 善于总结 干煸豆角+咖喱炒蛋+煎五花肉+苦瓜盅

第一图书网, tushu007.com

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