

<<懒人营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<懒人营养早餐>>

13位ISBN编号：9787504842268

10位ISBN编号：7504842265

出版时间：2004-1

出版时间：农村读物出版社

作者：王兰柱

页数：72

字数：40000

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>

<<懒人营养早餐>>

内容概要

本书就是为珍惜时间的上班一族而设计的营养平衡食谱。

作者以营养学习为指导，运用二十年的烘焙经验，以三明治为主线，中西餐并举，开发出的丰富多彩的早餐食谱。

此书融知识性与可操作性于一体，可供那些喜欢自己动手，热爱生活的人士选用，从中享受营养美食的无穷乐趣。

<<懒人营养早餐>>

作者简介

王栏柱，责任北京四星级饭店面包房厨师长，焙烤专业国家级竞赛裁判员，《烘焙师国家职业标准及培训教材》编委，全国工商联烘焙业公会专家委员会委员，《中华烘焙》杂志编委，中国焙烤食品糖制品工业协会全国面包师协会常务理事，中国营养与美食协会会员。
从事酒店餐饮业烘焙

<<懒人营养早餐>>

书籍目录

序写在前面的话
早餐主食——营养三明治
维也纳三明治 德式火腿三明治 意大利香肠开三明治 美式口袋面包三明治 烤牛肉三明治 火腿烤牛肉三明治 黑椒牛肉汉堡 阿尔卑斯三明治 酱牛肉三明治 培根开三明治 农家饼子三明治 酱肘子三明治 金枪鱼沙拉三明治 金枪鱼牛角包三明治 鲈鱼三明治 熏三文鱼三明治 鲜虾三明治 丽人三明治 素食者三明治 水果饼干三明治 瘦身三明治 意式风干猪肉三明治 美肤三明治 俱乐部三明治 伯爵三明治 莫扎特三明治 巧克力核桃三明治 彩椒三明治 多米诺三明治 奥林匹克三明治 奶酪火腿三明治 威尼斯火腿三明治 萨尔斯堡火腿三明治 火腿紫米面包三明治 火腿蔬菜开三明治 撒拉蜜三明治 热狗 鸡肉冷切奶酪三明治 鸡肉三明治
早餐小菜——健康沙拉 美式土豆沙拉 什锦水果沙拉 家常蔬菜沙拉 意式面条沙拉
早餐饮品附录：制作三明治的主要原材料

<<懒人营养早餐>>

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>