

<<省时省力营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<省时省力营养早餐>>

13位ISBN编号：9787506481373

10位ISBN编号：7506481375

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：石玉发

页数：127

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>

## <<省时省力营养早餐>>

### 内容概要

省时省力，全面营养！  
精选食材巧妙搭配，让疲惫的身躯焕发活力！  
满足名类人群需要，看看哪款早餐最适合你，每天早餐变变变变，生活原来如此有滋有味。  
搭配多花一点心思，美容壮骨病随心所欲，晒晒名厨的营养餐，装点自己的健康好生活。

## <<省时省力营养早餐>>

### 作者简介

石玉发，国家级高级烹饪师、“北京饭席名师”荣誉称号获得者、尤擅粤菜、鲁菜、官府菜、国内名厨中少壮派代表人物。

从业经验：2000以前：学习、实践、积累；遍求名师，刻苦研修；先后在昌黎海鲜、泓盛花园等大型餐饮机构就职2002年～2003年：在老牌名店、有着“粤菜旗舰”之称的顺峰饮食酒店管理股份有限公司出任厨师长。

2003年～2005年：俏江南餐饮有限公司厨师长。

2005年～2007年：北京龙脉宜和酒店厨师长。

2007年～2009年：北京紫金府酒家中餐主管。

2009年～2010年：浙江宁波龙湾酒店中餐厨师长。

2010年至今：北京金泰万博苑餐饮管理有限公司万博苑食府行政总厨。

## <<省时省力营养早餐>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康始于早餐

吃早餐的学问

中国人的早餐现状

每天,你吃好早餐了吗

不吃早餐的影响

营养早餐原则

注意粗细搭配

注意干稀搭配

注意荤素搭配

早餐饮食主张

告别不健康的早餐方式

一起床就吃早餐

速食作早餐

边走边吃早餐

剩饭剩菜做早餐

传统早餐

没有主食

吃好早餐的金秘玉律

早餐要吃热食护胃气

早餐营养搭配要全面

7~8点是最佳早餐时间

如何吃好吃一顿早餐

专题:各具特色的早餐文化

#### 第二章 早餐食材,我有我要求

中式早餐食材

大米

小米

燕麦

荞麦

玉米

面粉

高粱

大麦

黄豆

黑豆

鸡肉

猪肉

苹果

香蕉

橙子

生菜

黄瓜

胡萝卜

红薯

鸡蛋

## <<省时省力营养早餐>>

牛奶  
西式早餐食材  
牛肉  
奶酪  
面包  
汉堡包  
培根  
咖啡  
经典早餐伴侣  
蛋白质粉  
天然类胡萝卜素胶囊  
蜂蜜  
螺旋藻  
维生素C片  
果蔬纤维素嚼片  
大蒜素胶囊  
钙镁片  
天然维生素E胶囊  
葡萄籽胶囊  
蜂胶  
专题：我国各地著名早餐

### 第三章 今天，你如何选择早餐

#### 儿童的营养早餐

营养早餐一：生菜沙拉套餐

营养早餐二：香蕉大米粥套餐

#### 青少年的营养早餐

营养早餐一：皮蛋瘦肉粥套餐

营养早餐二：虾仁绿茶粥套餐

#### 中年人的营养早餐

营养早餐一：肉片黄瓜汤套餐

营养早餐二：鸡丁炒饭套餐

#### 孕妇的营养早餐

营养早餐一：水果莲子羹套餐

营养早餐二：金针豆芽汤套餐

#### 白领人士的营养早餐

营养早餐一：虾皮韭菜粥套餐

营养早餐二：鱼片豆苗汤套餐

#### 体力劳动者的营养早餐

营养早餐一：萝卜炖牛腩套餐

营养早餐二：芦笋山药豆浆套餐

#### 熬夜者的营养早餐

营养早餐一：馒头肉松夹蛋套餐

营养早餐二：生菜肉卷套餐

专题：体质不同，饮食有别

.....

### 第四章 早餐单品，我的品味我做主

<<省时省力营养早餐>>

第五章 每日经典早餐推荐

第六章 幸福快乐家庭的早餐推荐

第七章 活力养生早餐推荐

<<省时省力营养早餐>>

章节摘录

版权页：插图：

<<省时省力营养早餐>>

编辑推荐

《省时省力营养早餐》编辑推荐：优质生活，从营养早餐开始！  
精心研究早餐营养调配，既享受时尚美味，又滋养身体，百余种早餐品种，引领早餐新革命！



<<省时省力营养早餐>>

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>