

<<在家吃早餐>>

图书基本信息

书名：<<在家吃早餐>>

13位ISBN编号：9787534935824

10位ISBN编号：7534935822

出版时间：2007-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：李春虎

页数：160

字数：100000

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>

<<在家吃早餐>>

内容概要

家，不需要女人的脂粉气，男人的烟酒气，家，是早晨的一碗粥，午后的一杯茶，晚上的一盏灯，家，是一日三餐，柴米油盐，是过瘾的红烧肉，热闹的包饺子，幸福的年夜饭，家，是出门的嘱托，离别的思念，家，让孩子快乐，老人安详，女人温暖，男人舒展，这就是家的味道。

早餐很重要，一定要吃好！

主食、蛋奶肉、蔬菜、水果，越全越好，只要方法巧，只要搭配妙，十几分钟一定能做到！

“家的味道”系列之一，教您做各种各样营养早餐。

美丽生活从早餐开始……

<<在家吃早餐>>

书籍目录

美丽生活从早餐开始 不是早餐有什么危害？

吃什么样的早餐？

早餐的误区 为什么要在家吃早餐？

怎样在十几分钟内做好早餐？

营养早餐方案主食 面条 阳春面 葱油面 热干面 鸡蛋面 番茄鸡蛋面 香菇肉丝面 雪菜肉丝面 臊子面 肉酱面 牛肉面 荞麦面 炒饭 蛋炒饭 肉末炒饭 泡菜炒饭 另类炒饭——番茄鸡蛋炒饭 瘦肉炒米粉 煎饼 煎饼馃子 鸡蛋薄煎饼 饺子 馄饨 馒头 包子 蒸什锦 面包蔬菜和水果 事先做好的小菜 现吃现做的凉拌菜 几分钟就能做好的炒菜 果蔬汁肉蛋——稍微隆重一些的菜 蛋 肉粥和汤 牛奶和豆浆 醪糟（米酒）和汤圆 粥 咸味蔬菜汤

<<在家吃早餐>>

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>