第一图书网, tushu007.com

<<详步图解版>>

图书基本信息

书名：<<详步图解版>>

13位ISBN编号：9787538452525

10位ISBN编号：7538452524

出版时间：2011-6

出版时间：张明亮 吉林出版集团，吉林科学技术出版社（2011-06出版）

作者：张明亮 编

页数：191

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

内容概要

《详步图解版：早餐365》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。
本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。
《详步图解版：早餐365》以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。
《详步图解版：早餐365》共分9个部分，内容包括：营养早餐概说、粥品、包子、饺子、米饭、面条、面点、小菜、饮品。

书籍目录

早餐365我家响营养早餐世界各地的早餐早餐之四种营养成分早餐之五项注意不吃早餐七大危害五种早餐不科学有些人不吃早餐更健康美味早餐的必备帮手早餐中不妨加些蜂蜜不同人群的营养早餐五味早餐与健康早餐之四种类型早餐奶算不算牛奶早餐之三杯水没吃早餐之补救方法早餐之误区粥品八珍仙粥沙锅排骨粥煲羊腩粥时蔬麦片粥家常鸡粥桂花黑米粥南瓜百合粥蔬菜油条粥菠菜猪肝粥木瓜米粥桂圆姜汁粥大枣山药粥玉米瘦肉粥萝卜火腿粥口蘑香菇粥什锦牛肉粥龙皇海鲜粥红薯香粥甘蓝小鱼粥笋尖猪肝粥菠菜虾皮粥双米蔬菜粥包菜肉末粥鸭肉粥雪菜肉末粥笋菇火腿粥木耳银芽粥雪梨青瓜粥山药肉粥香蕈养生粥烟肉白菜粥胡萝卜桂圆粥香葱鸡粒粥蟹柳豆腐粥黑米甜粥包子叉烧包盐菜水晶包石榴包三鲜包雪笋包三鲜回头蛋皮香菇烧卖五丁包子淮阴汤包酱肉冬瓜包南瓜奶包山东包子素馅包子鲜蘑鸡肉包马齿菜包子冬菜鸭肉包凤菇包南瓜包水煎包三鲜小包干菜包子荞面灌汤包家常小煎包蟹肉小笼包虾肉烧卖小笼灌汤包饺子冰花煎饺状元饺素馅锅贴鲜肉灌汤饺驴肉馅水饺碧绿蒸饺鸡汁锅贴饺三鲜锅烙白菜猪肉水饺上汤珍珠饺红油水饺水晶蒸饺牛肉灌汤蒸饺烫面炸饺三彩饺子龙抄手白兔饺玉米面饺子黄金汤饺古道鱼汤饺子蟹黄饺莜面瓜丝蒸饺冰花鹿肉锅贴胡萝卜牛肉水饺牛肉锅贴三鲜水饺米饭海参虾仁炒饭三鲜蛋炒饭番茄虾仁炒饭火腿虾仁饭番茄椒菇炒饭红糟排骨盖饭中式猪排盖饭什锦蘑菇饭辣白菜炒饭西葫芦火腿饭斑鱼脯香菇饭粉蒸排骨饭家常石锅拌饭西式蛤蜊炒饭黑椒火腿炒饭生炒糯米饭小米饭焖鹿肉滑蛋虾仁饭番茄牛肉丸子饭海鲜蔬菜炒饭包菜牛肉饭鱿丝酸菜炒饭什锦果蔬炒饭竹筒鲜虾蒸饭海南鸡饭虾仁蟹肉饭火腿青菜炒饭什锦豌豆饭黄瓜火腿炒饭沙锅猪手饭彩椒牛肉炒饭椒丁肉碎炒饭鸡丝虾仁炒饭番茄牛肉饭扬州什锦炒饭……面条面点小菜饮品

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《早餐365(详步图解版)》超值回馈，￥19.90,详步图解，好学易做，一看就会。

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