第一图书网, tushu007.com

<<早点王>>

图书基本信息

书名：<<早点王>>

13位ISBN编号：9787538871180

10位ISBN编号：7538871187

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田

页数：383

字数：150000

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

美食美饮超营养、超好味，速搭配，超简单，超快做。

五谷豆浆、米糊、米浆、蔬果汁、面食、米饭、粥、日韩西点……花样百出天天换。

《早点王（畅销版）》不需费劲心思，不需大费周章，最短五分钟、长至十五分钟，烹饪大师教您用最容易处理的食材，最简单快速的做法轻松做早点，面食、米饭、粥、日韩西点……应有尽有，带给您无穷美食享受。
更教会您百款超营养豆浆、米糊、米浆、蔬果汁的做法，巧搭妙配，让营养美味一步到位。

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。
1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。
擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

书籍目录

你要知道的早餐秘密
慎防几类早餐的营养陷阱
不吃早餐的危害
吃营养早餐应注意什么
营养早餐的食物选择
不同的人应如何选择早餐
不健康的早餐别吃了
饮用豆浆的注意事项
豆浆的养生保健功效
面粉的选购与初加工小知识
制作馒头的小窍门
制作面条的小窍门
煮粥的小窍门
菠汁馒头
双色馒头
豆沙双色馒头
胡萝卜馒头
椰汁蒸馒头
吉士馒头
韭菜肉包
孜然牛肉包
鲜虾菜肉包
洋葱牛肉包
五谷豆浆
米糊、米浆、蔬果汁
面 食
米饭、粥
日韩西点

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《早点王》编辑推荐：丰盛！
600道营养早点轻松做，美食美饮超营养、超好味，速搭配，超简单，超快做。
五谷豆浆、米糊、米浆、蔬果汁、面食、米饭、粥、日韩西点……花样百出天天换。

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