

<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

图书基本信息

书名：<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

13位ISBN编号：9787807285069

10位ISBN编号：7807285060

出版时间：2007年2月1日

出版时间：广东经济出版社

作者：李国雄

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>

<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

内容概要

作者根据多年的入厨经验和营养知识，特意为都市上班一族度身设计了本套丛书，包括《电饭锅方便菜》、《微波炉快手菜》、《一日三餐.聚餐》、《自制佐餐小菜》、《水果捞自己做》五册。这套时尚又健康的菜谱一定适合你！

本册《一日三餐.聚餐》提供给上班族的方便简单的一日三餐、聚餐菜谱，让繁忙的都市白领们也可以做出属于自己的色、香、味俱全的菜色。

同时兼顾都市人对健康的需求，每道菜都有营养知识提点。

菜色的选择中西兼顾，丰富每个读者的口味。

<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

作者简介

李志辉，从事餐饮培训及厨师工作多年，获得了国家高级营养师资格证书和厨师资格证书，对厨艺及食物的营养均有深入的研究。

<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

书籍目录

营养早餐工作有干劲，早餐最重要热狗汉堡 / 麦片 / 水果水果三明治 / 水果拼盘 / 芝麻糊牛奶麦片 / 红豆盏 / 萨琪玛夏威夷双蛋 / 肉松蛋糕 / 牛奶果蔬沙拉 / 粽子 / 红茶玉米粥 / 南瓜饼 / 黄瓜节火腿煎蛋 / 虾仁烧卖 / 果汁葱油饼 / 皮蛋粥 / 香油萝卜干肉末青菜粥 / 凉拌三丝 / 苹果鲜虾冬瓜粥 / 榨菜肉丝 / 奶黄包煮馄饨 / 水波蛋 / 水果纤体养颜粥 / 金银馒头 / 肉松方便午餐便当午餐自带便当，精选食材可爱便当餐盒菠萝排骨可乐鸡翅韭黄肉丝凉瓜煎蛋四季豆牛柳鱼香豆腐蛋包茄汁饭肉酱意大利面番茄蝴蝶面中华凉面蔬果寿司 / 蟹柳寿司腊香饭团三明治轻松晚餐晚餐，轻松烹调两菜一汤蒜苔炒猪肝 / 酸辣土豆丝 / 番茄玉米汤丝瓜炒蛋 / 姜汁冬瓜 / 荷兰豆豆干汤榨菜肉末蒸蛋 / 凉拌苦瓜 / 木瓜肉丝汤凉拌莴笋丝 / 葱油豆腐泡 / 地三鲜汤韭菜豆干丝 / 清炒四季豆 / 西兰花豆腐汤三丁虾仁 / 凉拌海带 / 番茄鱼丸汤芥蓝炒腊肠 / 蒜泥小白菜 / 金针菇肉丝汤清蒸武昌鱼 / 红烧豆腐 / 豆芽鸡蛋汤欢乐聚餐欢乐聚会享大餐香菇焖鸡块 / 莴笋鱼丝奶香馒头片 / 香菜皮蛋羹宫保鸡丁 / 红烧日本豆腐南瓜炖红枣 / 奶白萝卜炖鲫鱼汤荷兰豆炒猪肝 / 云南小瓜炒牛肉香酥蚕豆 / 海带胡萝卜大骨汤迷你鱼头火锅培根炒豆角 / 腰果玉米香酥炸猪扒 / 法式土豆汤菠萝鸡柳 / 牛柳意大利面水果沙粒 / 浓汤山药鲈鱼西芹百合 / 茄汁牛扒田园沙拉 / 奶汤玉米奶汤什锦小火锅 / 蔬菜吐司卷奶油口蘑浓汤 / 烩水果

<<上班族方便食谱-水果捞自己做>>

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>