

营养早餐



[营养早餐_下载链接1](#)

著者:刘伟冬 王鑫

出版者:农村读物出版社

出版时间:1999-10

装帧:平装

isbn:9787504830654

本书凡两引?梁传，至德篇末“故春秋?（下缺）”，似引传说鲁庄公事而缺其文。考汉书儒林传：“申公，鲁人也，少与楚元王交俱事齐人浮邱伯，受诗。”又一云：“申公以诗、春秋授，而瑕邱江公尽能传之。”又一云：“瑕邱江公受?梁春秋及诗于鲁申公。”“楚元王交传：“少时，尝与鲁穆生、白生、

作者介绍:

目录: 目录
出版者的话
前言
春季早餐

- 1.油饼 豆浆
- 2.油条 豆浆
- 3.小糖油饼 牛奶
- 4.糖耳朵 牛奶
- 5.烫面炸糕 大米粥

6.炸馒头片 稀米粥
7.面包 牛奶
8.炸麻团 稀米粥
9.春卷 红豆粥
10.糖火烧 红豆粥
11.油酥烧饼 糯米粥
12.面包片 糯米粥
13.馒头 糯米粥
14.猪肉锅贴 糯米粥
15.水煎包 玉米面粥
16.猪肉馅饼 玉米面粥
17.小白菜馅饼 白米粥
18.烙饼 白米粥
19.鸡蛋饼 玉米粥
20.芝麻烧饼 大米粥
21.蛋糕 玉米粥
22.小花卷 牛奶
23.猪肉烫面蒸饺 玉米粥
24.猪肉包子 冬瓜粥
25.菜包子 牛奶
26.小枣发糕 豆浆
27.炸饺子 白米粥
28.牛肉饼 玉米面粥
29.盘丝饼 牛奶
30.菊花酥 大麦米粥
31.小螺丝转 大米粥
32.豆沙包 牛奶
33.小糖三角 玉米面粥
34.莲茸包 牛奶
35.葱油饼 冬瓜粥
36.火腿萝卜丝烧饼 白米粥
37.牛肉焦饼 玉米面粥
38.土干十字饼 牛奶
39.豆沙煎堆 白米粥
40.肉丝炒饼 鸡蛋汤
41.芝麻烧饼 煮炸豆腐
42.烙饼 肉馄饨
43.桃酥 牛奶
44.萝卜糕 豆腐脑
45.甘露酥 豆浆
46.糊塌子 白米粥
47.奶皇包 冬瓜粥
48.水煎包 牛奶麦片粥
49.馒头 牛奶
50.豌豆饭 鸡蛋汤

夏季早餐

1.炸春卷 绿豆粥
2.油条 鲜藕粥
3.鸡蛋贴饼 冬瓜粥
4.猪肉包子 丝瓜粥
5.豌豆黄 大米粥
6.艾窝窝 大米粥
7.江米凉糕 牛奶
8.凉面

- 9.阳春面
- 10.担担面
- 11.豆包 绿豆粥
- 12.煎饼 荷叶粥
- 13.小豆凉糕 红枣粥
- 14.面包 杏仁豆腐 (一)
- 15.鸳鸯糕 豆腐脑
- 16.软皮烧饼 豆浆
- 17.面包 杏仁豆腐 (二)
- 18.大众发糕 丝瓜粥
- 19.胡萝卜蛋糕 白米粥

秋季早餐

- 1.油饼 馄饨
- 2.牛肉汤面
- 3.肉包子 酸奶
- 4.烙饼 疙瘩汤
- 5.炒面条 鸡蛋汤
- 6.鸡蛋煎饼 红小豆粥
- 7.蛋糕 全色血汤
- 8.肉丝炒饼 蛋花汤
- 9.羊肉包子 酸辣汤

- 1.栗子凉糕 鸡粥
- 11.山药糕 白米粥
- 12.玫瑰酥饼 牛奶

冬季早餐

- 1.油条 腊八粥
- 2.炸白薯片 白米粥
- 3.面包 白薯粥
- 4.炸白薯饼 牛奶
- 5.汤圆
- 6.八宝饭 牛奶
- 7.芝麻烧饼 白汤杂碎
- 8.烧饼 炸素丸子汤
- 9.卤煮火烧
- 10.炸鸡蛋包 白米粥
- 11.油条 豆腐脑
- 12.什锦炒饭 鸡蛋汤
- 13.鸡蛋炒饭 榨菜汤
- 14.羊肉味氽面
- 15.肉包子 炒肝

西式早餐

- 1.奶油酥饼 咖啡
- 2.奶油蛋黄酥
- 3.蛋黄饼干 牛奶
- 4.芒果布丁 大米粥
- 5.巧克力木斯 咖啡

夏季粥谱

- 1.银花粥
- 2.鲜藕粥
- 3.丝瓜西瓜粥
- 4.苦瓜苋菜粥
- 5.冬瓜粥
- 6.鹌鹑粥
- 7.扁豆粥

- 8.菊花粥
- 9.陈茗粥
- 10.马齿苋粥
- 11.西瓜粥
- 冬季粥谱
- 1.牛乳粥
- 2.鸡汁粥
- 3.鲫鱼粥
- 4.甜浆粥
- 5.板栗粥
- 6.桂圆粥
- 7.豆浆麦枣粥
- 8.豆浆二米山药粥
- 附：膳食平衡知识
- • • • • ([收起](#))

[营养早餐_下载链接1_](#)

标签

评论

[营养早餐_下载链接1_](#)

书评

[营养早餐_下载链接1_](#)