

家庭快餐



[家庭快餐_下载链接1](#)

著者:秋实

出版者:朝华出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787505411302

随着生活节奏的加快，人们的烹制饮食变得忙乱，往往由于时间的关系，人们烹制不出

或美味或营养的食物，为了解决这个矛盾，我们联手营养美食专家编写此书，指导你烹饪、制作快捷、美味、营养的家庭快餐。全书分为早餐、午餐、晚餐、夜宵、简易餐五个部分，每一部分所选和搭配的菜例都经过编委和专家严格的推敲和科学的验证。保证所选菜例既符合养生保健，又简便易做。是一本真正为上班族打造的美味食谱。

作者介绍:

目录: 一 早餐

1 卤煮饼·北方泡菜·玉米面豆粥

2 烩饼·朝鲜泡菜·两面粥

3 炒肝·朝鲜泡辣菜·多维玉米面粥（甜）

.....

二 午餐

.....

三 晚餐

.....

四 夜宵

.....

附录一 食物营养成分

附录二 食物胆固醇含量

..... [\(收起\)](#)

[家庭快餐_下载链接1](#)

标签

快餐

评论

[家庭快餐_下载链接1](#)

书评

家庭快餐_下载链接1