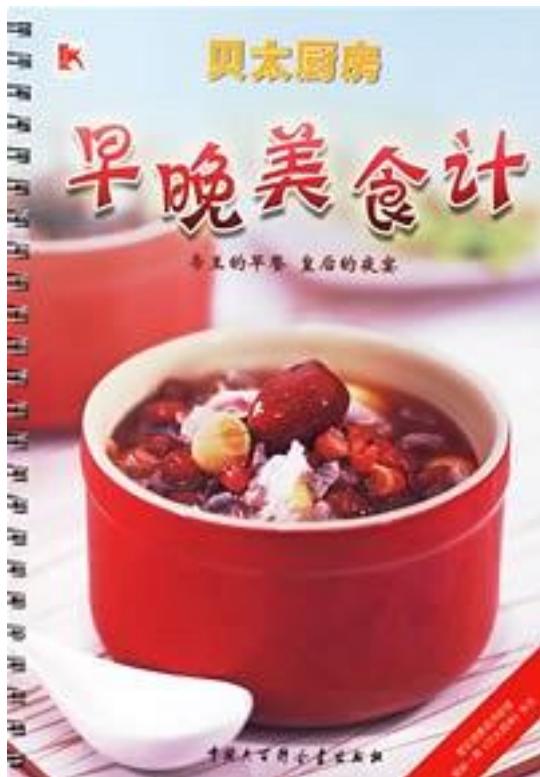


早晚美食计



[早晚美食计_下载链接1](#)

著者:[贝太厨房]工作室

出版者:中国大百科全书出版社

出版时间:2006-11

装帧:平装

isbn:9787500075813

内容提要:

在这里，早餐、夜宵的制作大法尽在其中。无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者；无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫；无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否在行，这里总有适合你的。反正作为一个爱生活的人，不应该以任何借口来选择不吃早晚或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早晚和夜宵。早餐给你带来的，是一种睁开眼后就可以感觉到的幸福；而夜宵，则应该

是暗夜中的一颗明星，夜色也因它而更加美丽……

早餐和夜宵，这两个一直被人忽视的角色，现在应该被你重视起来了。无论是为自己的事业有成，还是为自己的身子骨更加硬朗，这早餐和夜宵，都是不能被你从厨房中赶走的……

目录：

八分钟的早晚约会

“蛋”雅组合——蛋+馄饨

琼浆玉露——牛奶果羹

有容乃大——德式汉堡

馒头的擂台——鸡蛋煎馒头VS烤馒头片

元气组合——酸奶苹果沙拉+花生酱面包+蛋

营养组合——牛奶+全麦面包+蔬菜水果

饺子的戏法——水煎饺

早安，King!

记忆的烙印——豆腐脑

一个更比一个香——圆圆肉末小烧饼

白白胖胖菜肉包

油条岁月

至极诱惑之鲜虾云吞面

白玉净琉璃——腐竹鱼片生菜粥

浓缩的才是精华——喷香鲜肉小笼

最是难忘皮蛋瘦肉粥

功效非凡营养早餐

美色之粥——难丝虾仁青椒粥

粥也斑斓——牛肉什锦粥

营养金牌——玉米鸡蛋牛肉羹

白璧无瑕——豆腐腐竹粥

鲜美无敌——干贝菠菜羹

朴素组合——豆浆+素白菜包+水果

中西合璧——银耳莲子粥+什锦三明治

迷情夜宵

朴实素雅的肉末菜粥

果香浓浓的菠萝炒饭

菇香菇色——香姑肉丝面

飘洋过海烩意面

海滩夜幕的虾仁锅贴

清香滋补——番茄排骨粥

解馋之卷饼大法——美味卷饼

漂漂亮亮好粥一碗——莲藕瘦肉粥

沙发·音乐·一盏灯

暮气归·夜宴

侍者也尊贵——佐餐小菜

《贝太厨房》已出版图书介绍

幕后军师

作者介绍:

目录:

八分钟的早餐约会 “蛋” 雅组合——蛋+馄饨琼浆玉露——牛奶果羹有容乃大——德式汉堡馒头的擂台——鸡蛋煎馒头VS烤馒头片元气组合——酸奶苹果沙拉+花生酱面包+蛋营养组合——牛奶+全麦面包+蔬菜水果饺子的戏法——水煎饺早安, King!记忆的烙印——豆腐脑一个更比一个香——圆圆肉末小烧饼白白胖胖菜肉包油条岁月至极诱惑之鲜虾云吞面白玉净琉璃——腐竹鱼片生菜粥浓缩的才是精华——喷香鲜肉小笼最是难忘皮蛋瘦肉粥功效非凡营养早餐美色之粥——鸡丝虾仁青椒粥粥也斑斓——牛肉什锦粥营养金牌——玉米鸡蛋牛肉羹白璧无瑕——豆腐腐竹粥鲜美无敌——干贝菠菜羹朴素组合——豆浆+素白菜包+水果中西合璧——银耳莲子粥+什锦三明治迷情夜宵朴实素雅的肉末菜粥果香浓浓的菠萝炒饭菇香菇色——香菇肉丝面飘洋过海烩意面海滩夜幕的虾仁锅贴清香滋补——番茄排骨粥解馋之卷饼大法——美味卷饼漂漂亮亮好粥一碗——莲藕瘦肉粥沙发·音乐·一盏灯不一样的小蛋糕——酸奶蛋糕美妙滋味卷起来——豆皮肉卷终极美昧——香滑鸡米盏“橙”心“橙”意的香橙小蛋糕欢喜团团麻——麻团暮气归·夜宴梦幻包包虾——麦贴锅包雪菜吹虾锦上添花——青豆番茄肉酱拌面珠联璧合——叉烧海鲜面千钟粟, 黄金粥——红枣小米粥爱心彩衣米粉水果的聚会——果脯梨汤侍者也尊贵——佐餐小菜脆脆酸辣萝卜条清甜爽脆蜜汁小黄瓜粒粒香豆豆——香椿豆“藕”成清爽《贝太厨房》已出版图书介绍幕后军师

· · · · · (收起)

[早晚美食计_下载链接1](#)

标签

美食

贝太厨房

生活

烹饪

饮食

菜谱

食谱

料理

评论

贝太厨房

嘿嘿， 饱饱眼福， 懒得做。。

没几个菜好用的

因为有了美食，早午晚突然有爱起来。

还行吧。包子这之类的。。。想要早上起来先做，估计只有家庭主妇了，我等俗人。。。没那个时间。。囧

美食

还不错哦，很久以前一起买的

还可以

垃圾 浪费俺的银子

[早晚美食计_下载链接1](#)

书评

[早晚美食计_下载链接1](#)