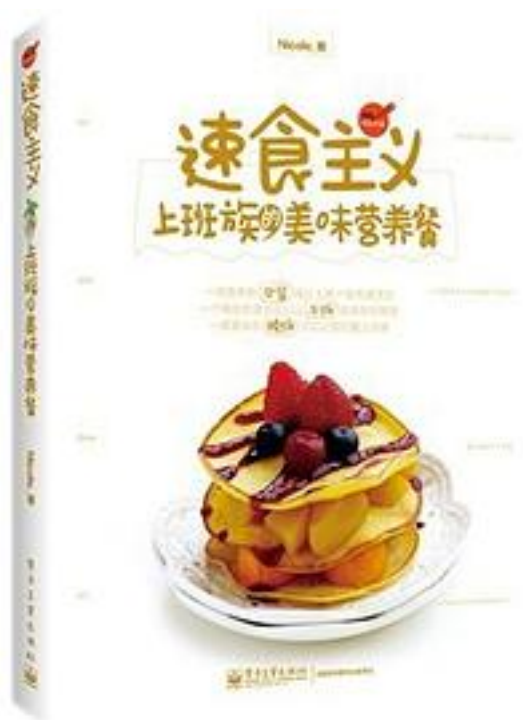


# 速食主义：上班族的美味营养餐



[速食主义：上班族的美味营养餐 下载链接1](#)

著者:Nicole

出版者:电子工业出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787121241741

如果只给你5分钟让你走入厨房，快手快脚全无难度地只做一样东西，可以是汤可以是面可以是饭也可以是菜或零食，你能做出什么？“快”是都市白领的无奈，但在厨房，“快”却是节省体力、脑力又让人佩服的一种能力。对于上班族来说，快速而又有营养地做出一顿饭，始终是每天面临的最大问题。这本书将拯救在厨房中茫然无措、手忙脚乱的你。Nicole将告诉你如何在短时间内又快又有美味地做出一餐佳肴，记住，快并不一定代表没营养，享受快的过程，好滋味说明一切！书中每一款菜谱都是作者在上班的日常生活中亲身体验出来的，简直是又快又简单还又营养美味，绝对迎合当下城市白领的下厨需求，另有作者的手绘漫画穿插搭配，感觉整本书都萌萌哒。

作者介绍:

作者Nicole，原名孟祥健，新浪千万名博，菜品设计师，美食旅行作家、摄影师，著有《我的轻食主张》一书。Nicole是一个对生活有着极度热情的上班族，工作之余的她，喜欢厨房、喜欢旅行、喜欢用镜头记录生活，喜欢分享吃的、玩的、有趣的……日子虽然忙碌，她却总是乐此不疲地与时间赛跑，按照自己喜欢的方式去生活，一步一步，努力变成自己喜欢的样子。

目录: 5分钟可以吃什么

5分钟阳光早餐

颇具内涵的营养早餐：海苔鲜蔬吐司卷

打造五谷杂粮的精致吃法：杂粮小饭团

营造餐桌的简约之美：番茄鲜虾

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[速食主义：上班族的美味营养餐\\_下载链接1](#)

## 标签

美食菜谱

生活

饮食

Nicole

## 评论

可读性超强的一本美食书~不仅有快手菜谱做法，还有一些作者的文字，很有温度。

-----  
当时读完后试了几道菜

不过因为食材很多都要到超市里面买，以及生活习惯问题，就没有再尝试了

不过，书里面的菜还是很容易上手的

-----  
[速食主义：上班族的美味营养餐\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[速食主义：上班族的美味营养餐\\_下载链接1](#)