

15分钟搞定营养早餐



[15分钟搞定营养早餐 下载链接1](#)

著者:石艳芳 编

出版者:

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787122080745

《15分钟搞定营养早餐》是专为发愁吃不好早餐的年轻上班族（小两口和三口之家）设计的家常菜谱。按一周七天精心设计的营养早餐搭配，分中式、两式、中西结合和绿色素食四人类，共56款早餐食餐。每款套餐均包含食材清单、头天的准备工作、快手流程、营养盘点、时间盘点等内容，每个品种部有详细配料和做法，教您如何在15分钟内为家人准备好早餐。

作者介绍:

目录: 15分钟早餐也丰盛！

001 找好我们的小帮手
001 做一锅好吃的米饭或粥
002 自己蒸馒头当然最放心
002 美味花卷自己做
002 好吃包子轻松做
003 花样馄饨包出来
两口之家营养早餐
精力充沛中式营养早餐
Mon 周一早餐
009 红豆粥
009 热花卷
009 鸡蛋炒番茄
Tue 周二早餐
011 紫米粥
011 热馒头
011 绿豆芽拌豆腐丝
011 切咸鸭蛋
Wed 周三早餐
013 蛋炒饭
013 黑豆豆浆
Thu 周四早餐
015 热馒头
015 黄瓜拌海蜇皮
Fri 周五早餐
017 番茄鸡蛋面
017 炒花生米
周六周日的休息大餐
周六
019 海带绿豆粥
019 热火烧
019 蒸茄拌肉酱
周日
021 炒年糕
021 香肠蔬菜汤
甜蜜浪漫西式营养早餐
Mon 周一早餐周
025 鸡肉汉堡
025 水果沙拉
025 咖啡
Tue 周二早餐
027 热牛奶
027 番茄肉松三明治
027 鲜虾芦笋沙拉
Wed 周三早餐
029 茄汁意粉
029 草莓山药奶昔
029 洋葱圈煎鸡蛋
Thu 周四早餐
三口之家营养早餐
• • • • • ([收起](#))

[15分钟搞定营养早餐](#) [下载链接1](#)

标签

食谱

烹饪

早餐

厨房

AS.烹饪—早餐

评论

按照早餐排列组合来介绍，菜式很少，不实用。

看过那么多食谱，仍然做不好一顿饭

从图书馆接回来看过，因为太简单就没太在意，因为想要吃什么直接上网搜就好了，可是把这本书换回去以后，反倒不知道吃什么了。网上总是搜不到如此实用的料理了~~名字虽然很中国化，内容却是很精细的。

全彩页，看了心情都变好。

[15分钟搞定营养早餐_下载链接1](#)

书评

在图书馆借来看过，有的时候觉得太简单，没了却怎么都做不出味道来。
本想着想做什么网上搜搜就好了，结果是怎么都搜不到书本上的那些简单实用的了。
最重要的是有些菜很有创意很能激起做饭的兴趣。
适合初级厨艺的吃货，想要寻找灵感的中级厨娘。 食材普通，做法简单，口味也...

[15分钟搞定营养早餐_下载链接1_](#)