

<<早晚美食计>>

图书基本信息

书名：<<早晚美食计>>

13位ISBN编号：9787500075813

10位ISBN编号：7500075812

出版时间：2006-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：[贝太厨房]工作室

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<早晚美食计>>

### 内容概要

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&hellip;&hellip; 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&hellip;&hellip;

## &lt;&lt;早晚美食计&gt;&gt;

## 书籍目录

八分钟的早餐约会10 &ldquo;蛋&rdquo;雅组合&mdash;&mdash;蛋 + 馄饨12 琼浆玉露&mdash;&mdash;牛奶果羹14 有容乃大&mdash;&mdash;德式汉堡16 馒头的擂台&mdash;&mdash;鸡蛋煎馒头VS烤馒头片18 元气组合&mdash;&mdash;酸奶苹果沙拉 + 花生酱面包 + 蛋20 营养组合&mdash;&mdash;牛奶 + 全麦面包 + 蔬菜水果22 饺子的戏法&mdash;&mdash;水煎饺早安, King!

26 记忆的烙印&mdash;&mdash;豆腐脑28 一个更比一个香&mdash;&mdash;圆圆肉末小烧饼30 白白胖胖菜肉包32 油条岁月34 至极诱惑之鲜虾云吞面36 白玉净琉璃&mdash;&mdash;腐竹鱼片生菜粥38 浓缩的才是精华&mdash;&mdash;喷香鲜肉小笼40 最是难忘皮蛋瘦肉粥功效非凡营养早餐44 美色之粥&mdash;&mdash;鸡丝虾仁青椒粥46 粥也斑斓&mdash;&mdash;牛肉什锦粥48 营养金牌&mdash;&mdash;玉米鸡蛋牛肉羹50 白璧无瑕&mdash;&mdash;豆腐腐竹粥52 鲜美无敌&mdash;&mdash;干贝菠菜羹54 朴素组合&mdash;&mdash;豆浆 + 素白菜包 + 水果56 中西合璧&mdash;&mdash;银耳莲子粥 + 什锦三明治迷情夜宵60 朴实素雅的肉末菜粥62 果香浓浓的菠萝炒饭64 菇香菇色&mdash;&mdash;香菇肉丝面66 飘洋过海烩意面68 海滩夜幕的虾仁锅贴70 清香滋补&mdash;&mdash;番茄排骨粥72 解馋之卷饼大法&mdash;&mdash;美味卷饼74 漂漂亮亮好粥一碗&mdash;&mdash;莲藕瘦肉粥沙发&middot;音乐&middot;一盏灯78 不一样的小蛋糕&mdash;&mdash;酸奶蛋糕104 脆脆酸辣萝卜条80 美妙滋味卷起来&mdash;&mdash;豆皮肉卷106 清甜爽脆蜜汁小黄瓜82 终极美味&mdash;&mdash;香滑鸡米盏108 粒粒香豆豆&mdash;&mdash;香椿豆84 &ldquo;橙&rdquo;心&ldquo;橙&rdquo;意的香橙小蛋糕110 &ldquo;藕&rdquo;成清爽86 欢喜团团麻&mdash;&mdash;麻团暮气归&middot;夜宴90 梦幻包包虾&mdash;&mdash;麦贴锅包雪菜吹虾92 锦上添花&mdash;&mdash;青豆番茄肉酱拌面94 珠联璧合&mdash;&mdash;叉烧海鲜面96 千钟粟, 黄金粥&mdash;&mdash;红枣小米粥98 爱心彩衣米粉100 水果的聚会&mdash;&mdash;果脯梨汤侍者也尊贵&mdash;&mdash;佐餐小菜104 脆脆酸辣萝卜条106 清甜爽脆蜜汁小黄瓜108 粒粒香豆豆&mdash;&mdash;香椿豆110 &ldquo;藕&rdquo;成清爽114 《贝太厨房》已出版图书介绍116 幕后军师

## &lt;&lt;早晚美食计&gt;&gt;

## 章节摘录

卷首语 早餐帝王，夜宵皇后 起床穿上衣服，洗一把脸，把妈妈递过来的一根油条叼在嘴里，背上书包，匆匆忙忙跑出家门。

这是我曾经的早餐生活。

在夜里读书经常容易觉得饿，打开冰箱空空如也，会突然觉得怎么人生如此缺乏意义。

我希望吃上帝王一样的早餐，我希望吃上皇后一样的夜宵。

我希望完美的食物能安慰我忙碌的生活，亚健康的身体。

我希望不管中间的工作日子多么辛苦，我总会用一顿美味的夜宵告别夜晚，在微笑的甜睡中等待第二天的早餐。

每天早晨起来，睁眼后的第一件事，就是许多人的老大难——早餐。

每天夜里，总有一些人因为种种原因难以入眠，当他们饿得眼冒金星的时候，最需要的就是——夜宵。

繁忙的都市人，往往忽略了这二者，而且总有种种理由。

其实搪塞的不是早餐和夜宵，而是在怠慢自己的身体。

每天早晨，经过一夜的睡眠，自己的胃里已经是空空如也，而一天的紧张工作和学习即将开始，无论你将自己打扮得多么精神，没有内在的营养支持怎么能行？

早餐看似简单，而功用却非同小可，一上午的营养来源全赖早餐所供。

如果你早上感觉工作上力不从心，反应迟钝乃至犯困倦怠，其良方乃早餐是也！

夜晚，深沉、安静，适合思考、适合浪漫，适合那些忙碌的人们在安静中整理头绪，适合迷恋夜色的人们沉醉其中。如果能有夜宵的陪伴，不但工作起来会头脑清醒，更能营造那浪漫的氛围。

当你抬头仰望星空的时候，也别忘了在你的手边，也有一颗闪亮的小星星，那就是夜宵。

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餐或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早餐和夜宵。

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……

<<早晚美食计>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>