

<<365天营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<365天营养早餐>>

13位ISBN编号：9787506276559

10位ISBN编号：7506276550

出版时间：2005-8

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：张炳贤

页数：83

字数：150000

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>

<<365天营养早餐>>

内容概要

一天的活力从早餐开始，不管生活再忙，早餐是一定要吃的！

自己做早餐如何吃得营养，又能兼顾省时、快速。

书中示范中式的粥品、面点；西式的汉堡、三明治；还有健康低卡的活力早餐，每天都能吃到营养可口的元气早餐。

<<365天营养早餐>>

书籍目录

健康YES!

早餐!

中式早餐 营养小菜 皮蛋瘦肉粥/炒雪里红 广东粥/麻辣西芹 牛肉虾球粥/蚝油芥蓝 滑蛋牛肉粥/沙拉笋
海鲜粥/蒜炒茄子 胡萝卜小排粥/凉拌油豆腐 红豆粥/香芋饼 桂圆粥/结豆凉糕 创意粥品 精力粥 明目
粥 鸡肉蔬菜粥 元气粥 水果粥 玉米蛋花粥西式早餐 三明治 总汇三明治 法式吐司 培根太阳蛋 炸鸡
排三明治 蔬菜三明治 高纤三明治 汉堡 培根汉堡 鸡块汉堡 肉酱多拿滋 明虾潜艇堡米食、面点早餐
面点 罗汉蛋饼 咖哩牛肉蛋饼卷 培根马铃薯饼 火有奶香菇咸薄饼 馒头夹火腿 腊肠银丝卷 刈包三明
治 米食 肉松饭团 优格低卡早餐 优格洋芋铜锣烧 菠萝优格贝果 优格吐司蜜桃派

<<365天营养早餐>>

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>