

<<省时省力营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<省时省力营养早餐>>

13位ISBN编号：9787506481373

10位ISBN编号：7506481375

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：石玉发

页数：127

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>

<<省时省力营养早餐>>

内容概要

省时省力，全面营养！
精选食材巧妙搭配，让疲惫的身躯焕发活力！
满足各类人群需要，看看哪款早餐最适合你，每天早餐变变变变，生活原来如此有滋有味。
搭配多花一点心思，美容壮骨病随心所欲，晒晒名厨的营养餐，装点自己的健康好生活。

<<省时省力营养早餐>>

作者简介

石玉发，国家级高级烹饪师、“北京饭席名师”荣誉称号获得者、尤擅粤菜、鲁菜、官府菜、国内名厨中少壮派代表人物。

从业经验：2000以前：学习、实践、积累；遍求名师，刻苦研修；先后在昌黎海鲜、泓盛花园等大型餐饮机构就职2002年～2003年：在老牌名店、有着“粤菜旗舰”之称的顺峰饮食酒店管理股份有限公司出任厨师长。

2003年～2005年：俏江南餐饮有限公司厨师长。

2005年～2007年：北京龙脉宜和酒店厨师长。

2007年～2009年：北京紫金府酒家中餐主管。

2009年～2010年：浙江宁波龙湾酒店中餐厨师长。

2010年至今：北京金泰万博苑餐饮管理有限公司万博苑食府行政总厨。

<<省时省力营养早餐>>

书籍目录

第一章 健康始于早餐

吃早餐的学问

中国人的早餐现状

每天，你吃好早餐了吗

不吃早餐的影响

营养早餐原则

注意粗细搭配

注意干稀搭配

注意荤素搭配

早餐饮食主张

告别不健康的早餐方式

一起床就吃早餐

速食作早餐

边走边吃早餐

剩饭剩菜做早餐

传统早餐

没有主食

吃好早餐的金秘玉律

早餐要吃热食护胃气

早餐营养搭配要全面

7~8点是最佳早餐时间

如何吃好一顿早餐

专题：各具特色的早餐文化

第二章 早餐食材，我有我要求

中式早餐食材

大米

小米

燕麦

荞麦

玉米

面粉

高粱

大麦

黄豆

黑豆

鸡肉

猪肉

苹果

香蕉

橙子

生菜

黄瓜

胡萝卜

红薯

鸡蛋

<<省时省力营养早餐>>

牛奶
西式早餐食材
牛肉
奶酪
面包
汉堡包
培根
咖啡
经典早餐伴侣
蛋白质粉
天然类胡萝卜素胶囊
蜂蜜
螺旋藻
维生素C片
果蔬纤维素嚼片
大蒜素胶囊
钙镁片
天然维生素E胶囊
葡萄籽胶囊
蜂胶
专题：我国各地著名早餐

第三章 今天，你如何选择早餐

儿童的营养早餐
营养早餐一：生菜沙拉套餐
营养早餐二：香蕉大米粥套餐
青少年的营养早餐
营养早餐一：皮蛋瘦肉粥套餐
营养早餐二：虾仁绿茶粥套餐
中年人的营养早餐
营养早餐一：肉片黄瓜汤套餐
营养早餐二：鸡丁炒饭套餐
孕妇的营养早餐
营养早餐一：水果莲子羹套餐
营养早餐二：金针豆芽汤套餐
白领人士的营养早餐
营养早餐一：虾皮韭菜粥套餐
营养早餐二：鱼片豆苗汤套餐
体力劳动者的营养早餐
营养早餐一：萝卜炖牛腩套餐
营养早餐二：芦笋山药豆浆套餐
熬夜者的营养早餐
营养早餐一：馒头肉松夹蛋套餐
营养早餐二：生菜肉卷套餐
专题：体质不同，饮食有别

.....

第四章 早餐单品，我的品味我做主

<<省时省力营养早餐>>

第五章 每日经典早餐推荐

第六章 幸福快乐家庭的早餐推荐

第七章 活力养生早餐推荐

<<省时省力营养早餐>>

章节摘录

版权页：插图：

<<省时省力营养早餐>>

编辑推荐

《省时省力营养早餐》编辑推荐：优质生活，从营养早餐开始！
精心研究早餐营养调配，既享受时尚美味，又滋养身体，百余种早餐品种，引领早餐新革命！

<<省时省力营养早餐>>

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>