

<<hello , 早餐>>

图书基本信息

书名：<<hello , 早餐>>

13位ISBN编号：9787534154935

10位ISBN编号：7534154936

出版时间：2013-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：子瑜妈妈

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>

## 作者简介

子瑜妈妈，19楼私房菜美食达人(food, 19lou.com)，美食自由撰稿人。

《幼儿教育》美食专栏作者，慈耕有机生活营养顾问，国家高级营养师。

19楼博客——子瑜妈妈爱米美食坊(<http://ziyumama.blog.19lou.com>)网络点击率已超过600万。

她是一个活泼外向的80后女生，她是一个两岁宝宝的贤惠妈妈，她是一个人气颇旺的美食达人，如果你没有看到子瑜妈妈，你很难将这三者结合在一起。

小小子瑜活泼好动，用子瑜妈妈的话说就是每天有用不完的精力。

跟天下所有的妈妈一样，子瑜妈妈对子瑜的爱深入到生活的一一点一滴，自然也包括了子瑜吃下的每一顿饭。

在子瑜妈妈的手里，几样稀松平常的食材会变成色香味俱全又营养的食物，让宝贝轻松爱上吃饭。

## 书籍目录

1. 滋滋熬补的早餐粥 回笼觉的魅力早餐——绿豆南瓜粥 早上最省力的煮蛋法——玉米窝蛋粥 养眼粥速成法——芦笋虾仁粥 蛋花是这样做出来的——葱末蛋花粥 普通锅如何煮粥——香菇肉末粥 巧用电饭煲预约——营养全面八宝粥 巧用高压锅——什锦小米粥 别出心裁的早餐——酸甜水果粥 砂锅慢炖——排骨高汤粥 大家的早餐秀(1) 2. 千丝万缕的早餐面 裹着酱汁吃炒面——豆瓣酱炒面 嗜辣族的早餐——油泼辣子面 最简单的面——筒版葱油拌面 一锅到底——懒人煎蛋面 到杭州必吃的面——片儿川 8分钟熬出美味酱——香菇炸酱面 让人心情大好的——彩色面条 养生从早餐开始——荞麦面 早上也该吃海鲜——扇贝雪菜面 大家的早餐秀(2) 3. 大有内涵的饺子与馄饨 春天里的美味——香椿鲜肉水饺 豆腐入馅, 滑嫩诱人——虾仁豆腐饺子 不露馅的才是好饺子——牛肉蔬菜裙边饺子 芹菜与香菇的碰撞——香菇芹菜牛肉饺 味噌汤的妙用——冬笋香菇鲜肉汤饺子 蒸蒸日上——酸菜鲜肉柳叶蒸饺 新鲜时蔬做馅料——四季豆鲜肉煎饺 天然色素来搭配——牛肉金针彩色饺子 招财进宝好寓意——青菜元宝饺子 为宝贝量身定做的早餐——迷你虾仁饺 儿时的记忆, 熟悉的味道——紫菜虾皮大馄饨 最开胃的早餐——酸辣小馄饨 复制街角那一抹焦香——煎馄饨 馄饨穿新衣——彩色馄饨 大家的早餐秀(3) 4. 暄软喷香的早餐馒头和包子 早餐百搭王——白馒头 学点最简单的花卷做早餐——白花卷 将粗粮融进面食早餐里——玉米刀切 给花卷加点味道——葱油花卷 准备一顿浪漫的早餐——紫薯玫瑰花 花儿绽放的清晨——豆沙花朵包 给花卷加点馅——南瓜香肠卷 学做经典的肉包——白菜大肉包 小刺猬叫你起床——小刺猬奶黄包 给包子上颜色——紫薯包子 不能缺少的经典——小笼煎包 大家的早餐秀(4) 5. 唇齿留香的饼 早餐怎可少了蛋——时蔬鸡蛋面饼 爽脆开胃的——黄瓜卷饼配牛排 早餐速成肉馅饼——鲜肉小煎饼 略酸的滋味——泡菜鸡蛋面饼 清晨那份柔软的甜蜜——软可丽饼配土豆沙拉 那一点点该吃的苦——苦瓜麦糊烧 牛肉卷着吃——牛肉丝卷饼 教你学做发面饼——鲜肉萝卜丝馅饼 大家的早餐秀(5) 6. 爽滑Q弹的面疙瘩 最省力的做法——番茄鸡蛋面疙瘩糊 剪出小清新——抹茶面疙瘩 加点鸡蛋味更香——蔬菜鸡蛋面疙瘩 面疙瘩的洋范儿吃法——芝士焗面疙瘩 蛋熊的早餐——松子牛肉盖浇面疙瘩 这个真的很可以——杂菜紫薯面疙瘩 揪出来的面疙瘩——茵菇腰花揪面疙瘩 人人都爱“猫耳朵”——香菇鸡腿猫耳朵 十分钟海鲜大餐——生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩 大家的早餐秀(6) 7. 晶莹饱满的早餐米饭 巧用电饭煲——腊肠煲饭 炒饭吃出烤羊肉串味——孜然炒饭 美食中的金屋藏娇——蛋包饭 今早不用洗碗——菠萝炒饭 如何成功运用寿司帘——紫菜包饭 拧出来的美味——糯米饭团 早餐营养总动员——海鲜炒饭 米饭不散的秘密——米饭煎饼 大家的早餐秀(7) 8. 杂七杂八随手组合 忠于原味——粗粮早餐 简单又家常——韭芽炒年糕 储备些粽子吧——蛋黄鲜肉粽 最简单的发酵面食——红枣玉米发糕 我的骄傲——米饭烧卖 经典不能少——豆浆油条茶叶蛋 边角料速成洋范儿早餐1——培根鸡蛋汉堡 边角料速成洋范儿早餐2——吐司比萨 简单快速有型好吃——迷你三明治 如何在早上快速搞定比萨——平底锅比萨 如何在早上吃大蒜——香蒜面包条 偶尔来顿西式早餐——茄汁肉酱意面

## <<hello , 早餐>>

### 编辑推荐

《hello早餐》是一本家庭适用的早餐宝典。

书中的每一道早餐，子瑜妈妈都经过细心的搭配，并附上了实际操作时的厨房小心得，希望读者看一眼就能领会其中的内容。

书中最精彩的部分莫过于“大家的早餐秀”这个互动环节，参与互动的高手辈出，幸福洋溢，让人羡慕嫉妒又深受鼓舞，在此，深深地感谢这28位朋友，你们的参与为我的书增添了很多色彩。

希望这本书可以让一个完全不会做早餐的人爱上做早餐，可以让觉得做早餐很麻烦的人掌握各种省时小窍门，可以让不懂营养学的人也能轻松自如地搭配，可以让所有的家庭都感受到早餐带来的幸福!

<<hello , 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>