

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

图书基本信息

书名：<<爱上厨房III-120道人气蛋料理>>

13位ISBN编号：9787535638380

10位ISBN编号：7535638384

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术

作者：康贤书 编

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>

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

内容概要

本书由大厨精选120款超具人气的便当菜，完整贴合白领生活与工作需要，突出易烹调、耐保存、营养全的特点，分类检索，一目了然。

10元省钱便当、隔夜冰鲜便当、快炒下饭便当……《人气快炒便当菜》让你在预算之内，通过简单烹调，为自己、为家人做出独具创意的爱心便当。

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

书籍目录

part 1 10元省钱便当

便当的由来

上班族自带便当注意事项

回锅肉便当

西兰花猪肉便当

蒜薹炒肉片便当

木耳炒肉便当

酸豆角肉末便当

豌豆肉末便当

西芹炒腊肉便当

肥肠苦瓜便当

竹笋肝片便当

彩椒猪肚便当

苦瓜牛肉便当

竹笋牛肉便当

蘑菇鸡肉便当

芹菜仔鸡便当

宫保鸡丁便当

黄瓜西红柿鸡丁便当

红椒花生鸡丁便当

part 2 隔夜冰鲜便当

上班族准妈妈的营养便当

吃米饭的四项“基本原则”

柠檬肉片便当

茶树菇五花肉便当

红烧肉便当

咕噜肉便当

煎猪扒便当

辣椒豆豉炒肉便当

酱焖土豆猪肉便当

麻辣猪耳便当

葱爆牛肉便当

红烧牛肉便当

话梅牛肉便当

酸菜牛肉便当

辣白菜烧牛腩便当

香菇烧鸡便当

辣炒仔鸡便当

土豆烧鸡便当

香辣豆豉鸡便当

板栗炒仔鸡便当

红烧鸡翅便当

红烧鸡腿便当

竹笋烧鸭便当

芋头鸭腿便当

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

大蒜黄鱼便当

红烧带鱼便当

part 3 人气快炒便当

小心营养便当“伤”了你

滑蛋猪柳便当

黄瓜肉片便当

香菇肉片便当

泡菜炒肉片便当

木须肉便当

糖醋里脊便当

糖醋蜜肉便当

洋葱猪肝便当

红椒炒腊肉便当

蒜苗炒火腿便当

滑蛋牛肉便当

尖椒鸡肉便当

辣子鸡便当

柠檬鸡片便当

西芹鸡柳便当

辣子鱼块便当

夏季带饭妙招

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

编辑推荐

《爱上厨房丛书3:人气快炒便当菜》：上班族的便当盒也是发挥烹调创意的“练兵场”。吃得好，又能补营养，不仅能远离有毒食材的危害，还能让您从此不再遭受快餐的毒害……爱心便当好处多多，还不快点一起动手来学。名厨精选百余款人气快炒便当，手把手教您成为便当达人。便当菜，这样做，最好吃，最营养！

<<爱上厨房III-120道人气蛋>>

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>