

<<早点王>>

图书基本信息

书名：<<早点王>>

13位ISBN编号：9787538871180

10位ISBN编号：7538871187

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田

页数：383

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>

<<早点王>>

内容概要

美食美饮超营养、超好味，速搭配，超简单，超快做。

五谷豆浆、米糊、米浆、蔬果汁、面食、米饭、粥、日韩西点.....花样百出天天换。

《早点王（畅销版）》不需费劲心思，不需大费周章，最短五分钟、长至十五分钟，烹饪大师教您用最容易处理的食材，最简单快速的做法轻松做早点，面食、米饭、粥、日韩西点.....应有尽有，带给您无穷美食享受。

更教会您百款超营养豆浆、米糊、米浆、蔬果汁的做法，巧搭妙配，让营养美味一步到位。

## 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

书籍目录

你要知道的早餐秘密  
慎防几类早餐的营养陷阱  
不吃早餐的危害  
吃营养早餐应注意什么  
营养早餐的食物选择  
不同的人应如何选择早餐  
不健康的早餐别吃了  
饮用豆浆的注意事项  
豆浆的养生保健功效  
面粉的选购与初加工小知识  
制作馒头的小窍门  
制作面条的小窍门  
煮粥的小窍门  
菠汁馒头  
双色馒头  
豆沙双色馒头  
胡萝卜馒头  
椰汁蒸馒头  
吉士馒头  
韭菜肉包  
孜然牛肉包  
鲜虾菜肉包  
洋葱牛肉包  
五谷豆浆  
米糊、米浆、蔬果汁  
面食  
米饭、粥  
日韩西点

章节摘录

版权页： 插图：

<<早点王>>

编辑推荐

《早点王》编辑推荐：丰盛！  
600道营养早点轻松做，美食美饮超营养、超好味，速搭配，超简单，超快做。  
五谷豆浆、米糊、米浆、蔬果汁、面食、米饭、粥、日韩西点.....花样百出天天换。

#### 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>