

# 《营养早餐·美味晚餐》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543649545

## 内容简介

在节奏紧张的现代社会，常能在家吃的就是早晚餐了。阳光明媚的早晨，提前一会儿起床，给家人做好营养美味的饭菜，一家人一起吃完早餐，上学的上学，上班的上班，美好的一天就有了一个美好的开始。忙碌了一天，晚上回到家中，一家人高高兴兴吃着可口的饭菜，聊聊高兴的事情，给这一天画个完美的句号。早餐要营养均衡，五谷杂粮、肉、蛋、蔬菜、水果最好都有。早上一般时间都比较紧张，可以在头一天晚上，将可以洗的肉类、蔬菜等洗好（肉类还可以先腌制），放入冰箱冷藏，第二天早上一炒就得，不仅省时间。还能更入味。葱姜等调料也可以提前准备好，蔬菜则可以先择洗干净（叶菜类易丢失水分的蔬菜，需装入保鲜袋中，放冰箱中冷藏），早上起来切一下，就可以入锅炒了，一盘菜只需几分钟就轻松搞定。在准备做菜的时候，旁边的锅也不要闲着，烧水、做主食，两不耽误。这样一顿简单的饭菜，二十分钟左右就做好了，营养丰富又美味。只要养成习惯，一切都会有窍门，所有的麻烦也都会迎刃而解。晚餐则更没有问题了，下班回到家，家人聚在一起做做饭，聊聊天，饭菜上桌，全家人乐呵呵地共享美味，这样的幸福生活，相信是大多数人所向往或者是正在进行的罢。

## 目录

### Chapter1 营养早餐

#### 一人黄金早餐

##### 套餐1 鸡肉三明治+黑豆浆

##### 鸡肉三明治

##### 黑豆浆

##### 套餐2 蛋糕+青椒鸡蛋沙拉+香蕉酸奶

##### 青椒鸡蛋沙拉

##### 香蕉酸奶

##### 套餐3 肉夹馍+番茄小白菜+牛奶

##### 肉夹馍

##### 番茄小白菜

##### 套餐4 拍小萝卜+豆干炒饭+煎蛋

##### 拍小萝卜

##### 豆干炒饭

##### 套餐5 牛肉粥+韭菜炒豆腐干

##### 牛肉粥

##### 韭菜炒豆腐干

##### 套餐6 包子+卤黄豆+苦瓜鱼片汤

##### 卤黄豆

##### 苦瓜鱼片汤

##### 套餐7 鸡块汉堡+奶油玉米汤

鸡块汉堡

奶油玉米汤

套餐8 馒头+甜酱腌黄瓜+海鲜鸡蛋羹

甜酱腌黄瓜

海鲜鸡蛋羹

套餐9 鱼肉饭+素炒三丁+豆浆

鱼肉饭

素炒三丁

套餐10 白米饭+三色鸡丝+菠萝酸奶

三色鸡丝

菠萝酸奶

套餐11 山药羹+豆泡白菜+水煮虾

山药羹

豆泡白菜

套餐12 榨菜肉丝面+尖椒炒藕片

榨菜肉丝面

尖椒炒藕片

套餐14 意大利紫甘蓝烩米饭+意大利蔬菜汤

意大利紫甘蓝烩米饭

意大利蔬菜汤

烙饼+皮蛋炒黄瓜+腐竹瘦肉汤

皮蛋炒黄瓜

腐竹瘦肉汤

套餐15 麻花+腐乳生菜+金针菇牛肉汤

腐乳生菜

金针菇牛肉汤

小两口快乐早餐

套餐1 馒头夹香肠+老虎菜+甜豆浆

馒头夹香肠

老虎菜

套餐2 火腿青豆炒饭+蒜香苋菜+豆浆

火腿青豆炒饭

蒜香苋菜

套餐3 蛋糕+火腿水果沙拉+培根洋葱汤

火腿水果沙拉

培根洋葱汤

套餐4 干拌麻酱面+腊肠炒荷兰豆+牛奶

干拌麻酱面

腊肠炒荷兰豆

套餐5 面包片+苹果西芹虾仁沙拉+奶油玉米笋

苹果西芹虾仁沙拉

奶油玉米笋

套餐6 烧饼+三鲜白菜+黄瓜蛋花汤

三鲜白菜

黄瓜蛋花汤

套餐7 烙饼+蛋黄豆腐+鱿鱼汤

蛋黄豆腐

鱿鱼汤

套餐8 白米饭+盐水毛豆+腊肉蔬菜汤

盐水毛豆

腊肉蔬菜汤

套餐9 油条+青椒炒西葫芦+鸡蓉玉米羹

青椒炒西葫芦

鸡蓉玉米羹

套餐10 玉米面饼+香肠烧菜花+牡蛎冬瓜汤

香肠烧菜花

牡蛎冬瓜汤

套餐11 山药虾粥+蒜香油菜+卤豆腐干

山药虾粥

蒜香油菜

套餐12 熟玉米棒+鱿鱼炒木耳+生菜豆腐汤

鱿鱼炒木耳

生菜豆腐汤

套餐13 花卷+蛋香萝卜丝+开阳蔬菜汤

蛋香萝卜丝

开阳蔬菜汤

套餐14 馒头+鱼香豆腐干+菠菜牛肉羹

鱼香豆腐干

菠菜牛肉羹

套餐15 美味煎饺+茄子烧肉片+酸奶

美味煎饺

茄子烧肉片

套餐16 白米饭+番茄鸡块+鲜奶鲫鱼汤

番茄鸡块

鲜奶鲫鱼汤

套餐17 栗子焖饭+芹菜炒粉条+水煮虾

栗子焖饭

芹菜炒粉条

三口之家幸福早餐

套餐1 米饭+白菜炒干丝+木耳腰片汤+牛奶

白菜炒干丝

木耳腰片汤

套餐2 意大利炒面+鸡肉沙拉+煎蛋配火腿+西瓜柠檬汁

意大利炒面

鸡肉沙拉

煎蛋配火腿

西瓜柠檬

.....

五口之家温馨早餐

Chapter2 美味晚餐

Chapter3 家庭特殊成员食谱

附：早晚餐营养小知识 吃对美味营养餐，吃出健康好身体

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)