

# 《家庭快捷午餐》

## 图书基本信息

书名：《家庭快捷午餐》

13位ISBN编号：9787508262536

10位ISBN编号：7508262530

出版时间：2010-6

出版社：金盾出版社

作者：吴杰 编

页数：90

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭快捷午餐》

## 前言

在正常情况下，不论古今中外，人们的饮食习惯普遍是一日三餐。中国有句俗语，叫做“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”，这说明，一日三餐怎样吃很有讲究，而作为一日三餐中最重要的一餐——午餐，更是不可敷衍了事。根据科学研究，人体每天所需要的热能，有40%要靠午餐补给。午餐的数量与质量，不仅直接影响人们下午的工作、学习等活动，而且关系到人体的营养与健康，其重要性不言而喻。然而，由于现代社会生活的快节奏，许多家庭为了节省时间，以应对紧张的工作与学习，对于中午这一餐，往往用面条、包子、饺子等快餐食品将就一顿，或按自己的口味或习惯随便炒两个菜做点饭吃饱完事，甚至什么也不做干脆冲袋方便面。这样吃，既不符合人体的生理状况，也不能满足人体的营养需求。长此以往，势必影响身体健康，导致各种疾病的发生。

# 《家庭快捷午餐》

## 内容概要

《家庭快捷午餐》是一本专门介绍家庭午餐品种及制法的大众食谱书。书中根据人体对午餐的营养要求和膳食平衡原则，以及午餐制作的时间条件，从众多美味家常菜中，精选了90款既富有营养又方便快捷的可口饭菜，以供家庭选用。《家庭快捷午餐》图文并茂，易懂好学，有菜有汤有饭，既科学又实用，非常适合广大家庭照本学做，也可供大中小学和机关、企事业单位食堂及快餐店学习参考。

# 《家庭快捷午餐》

## 作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后出版了

# 《家庭快捷午餐》

## 书籍目录

畜肉类 葱爆羊肉 葱耳肉片 枸杞扣牛肉 蒸扒口条 双蔬炒肉丁 鱼香肉丝 肉丝炒茴香 双蔬拌猪心 碧波拌猪肝 爆炒腰条 三彩猪肚 白菜拌肚丝禽蛋类 酸辣鸡丁 腰果鸡片 鸡丝炒香芹 鸡丝炒银芽 蚝油鸡丝海带 熟炒鸭块 椒笋炒鸭脯 浇汁鹅蛋 香葱蒸蛋 鸭蛋炒菠菜 牡蛎火腿烧鹌蛋水产类 椒油鳗鱼 煎蒸带鱼 清蒸多宝鱼 三丝蒸鲤鱼 爆三鲜 炒什锦 葱烧海参 果香虾球 虾片炒蒜薹 扇贝炒翠豆 牡蛎炒菠菜 蛭子烧豆腐豆制品类 麻婆豆腐 蚝香豆腐 肉末干豆腐 腰果豆泡 蚬尖炒豆干 豆干炒肚片 如意菜炒豆干 蟹棒烧腐竹 虾干海带烧腐竹食用菌类 肉炒白蘑 口蘑炒鸭肉 平菇炒扁豆 金针炒肉丝 肉炒蘑菇丁 木耳炒羊肉 麻油拌双耳 松茸扒娃娃菜蔬菜类 青笋炒羊肉 香芹炒豆干 榨菜炒肉丝 青椒炒肉丝 羊肉炒蒜薹 双蔬鸡片 什锦鸡丝 三丁炒南瓜 冬笋炒猪肝 麻香拌什锦 肉丁炒雪里蕻 荷兰豆炒虾片 肉末烧豆干海带 蜜汁果蔬汤羹类 鲜姜猪肚汤 鲜美竹荪汤 蛋花紫菜汤 鸡蛋苦瓜汤 干贝冬瓜汤 枸杞鱼肚汤 虾干粉丝汤 紫菜豆腐汤 生菜鱼丸汤 什锦豆腐羹 紫菜牡蛎羹主食类 盖浇饭 什锦焖饭 孜然鱿鱼炒饭 双珍肉丁炒饭 羊肉豆角炒饭 枸杞菜肉粥 桃仁枣杞粥 青椒猪肉煎饺 五香花卷 美味煎饼 牛肉汤面 美味炒面 排骨卤面

# 《家庭快捷午餐》

## 章节摘录

插图：

# 《家庭快捷午餐》

## 编辑推荐

《家庭快捷午餐》品种多样，营养丰富，方便快捷，省时省力。

# 《家庭快捷午餐》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)