

《一个人的健康快餐》

图书基本信息

书名：《一个人的健康快餐》

13位ISBN编号：9787509000663

10位ISBN编号：7509000661

出版时间：2006-5

出版社：当代世界出版社

作者：庖厨六君子

页数：148

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

《一个人的健康快餐》

内容概要

营养永远是一道好菜的第一要律！

罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己，为恋人、为家人做的一道好菜。

赠品杯垫：

《一个人的健康快餐》

书籍目录

香喷喷的荤菜 垂涎欲滴 好吃好做 糖醋小排 浓香满屋 番茄炖牛肉 单身生活不凑合 红烧肉
温暖孤独的胃 回锅肉 一个人的浪漫 红酒牛肉 没有理由不吃虾 蒜蓉蒸虾 蘑菇的魅力 香
菇焖鸡块 确实表里不一 五香熏鱼 永不过时的传统菜 白斩鸡 “鱼”愉快快 酸菜鱼 一块一
块数着吃 蒜香排骨 清清淡淡才是真 清蒸鲫鱼 名菜也简单 剁椒鱼头 “蒸”的不一般 粉蒸
肉 “蹄”出美容新概念 香辣蹄花 来自四川的美味 火爆腰花 最爱鸡翅 香菇黄酒鸡翅荤素搭
配 百吃不厌 众口不再难调 麻婆豆腐 五彩印象 尖椒炒蛋 不一样的搭配 黑三剁 简简单
单补充蛋白质 肉末豆花 小菜也能做大餐 芹菜肉末 滑滑嫩嫩的美味 虾仁蒸蛋 学厨第一招
番茄炒蛋 吃出来的美丽 肉片炒蘑菇 以假乱真 鱼香肉丝 黑白搭配 茭白木耳炒肉片 浓浓的
香甜 香肠脆瓜 速成家常 肉片烧茄子 翠绿鲜香 鸡丝炒豆苗 减肥者的快餐 火腿土豆泥 光
鲜小炒 冬笋海米炒豆皮 历史悠久的营养餐 木樨肉素心素口 时下最流行 初学者的必修课 尖
椒土豆丝 单一却不单调 红烧茄子 一个人的美味晚餐 腐乳生菜 纯粹才最美 芝麻拌小白菜
芦笋也诱人 奶汁烩芦笋 酸酸甜甜的单身味道 糖拌番茄 白领丽人的选择 白灼芥蓝 当菠菜遇
上芥末 芥末菠菜 在美艳中享受健康 清炒金针菇 绿叶红花 西兰花炒番茄……我爱汤、粥 喝
一碗心暖肚暖一定要吃的主食

《一个人的健康快餐》

章节摘录

插图

《一个人的健康快餐》

媒体关注与评论

书评营养永远是一道好菜的第一要律！单身生活不凑合...来一点一个人的浪漫...让饭菜香温暖孤独的胃；像画家一样烹饪美食；在美艳中享受健康；品味酸酸甜甜的单身味道...用氤氲的热汤营造出属于家的温暖气息！罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己，为恋人、为家人做的一道好菜。

《一个人的健康快餐》

编辑推荐

《全家人的幸福美味》愿天下所有的人都能越吃越年轻、越吃越健康、越吃越幸福！ 营养永远是一道好菜的第一要律； 罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己，为恋人、为家人做的一道好菜。

《一个人的健康快餐》

精彩短评

- 1、都是我喜欢的菜色和可以试着学做出来的附有小贴士一些步骤和说明很具体 可操作性较强总之 我老姑大姑都借去看了一段时间
- 2、草草翻阅了下，都是些家常菜，其中的独门秘笈不错；
- 3、很实用的家常菜，图面也挺漂亮的，价格也不贵，不过送杯垫有点画蛇添足了，那个杯垫着实比较恐~~
- 4、感觉很一般，而且菜品的图片效果看上去不太好，让人没啥食欲，更不要说去学着做了
- 5、还可以，如果能再简单点就好了。送了杯垫，也还可以！
- 6、好像不太实用，看起来也没什么好吃的菜
- 7、比较适合我这样的单身汉，没事翻翻，自己学着做点东西吃，很不错。从荤菜、素菜一直到主食、汤粥，都有所介绍，是丰富自己生活的好途径。讲解够详细，印刷也是比较精美。
- 8、里面的菜都是很简单的但是看起来又很好看不错
- 9、很适合一个人生活使用，书里介绍的某些菜不错！
- 10、周末买来的，回去就理论结合实际了，看着自己的劳动成果，很有食欲啊
- 11、第一次收到当当的东东，包装有点简陋
- 12、虽然看到里面觉得对于一个人来说，还是比较笼统的。但是书包装得很不同，杯垫也很好。还行。喜欢。
- 13、没有什么实用价值！相当不喜欢。
- 14、一度靠他做饭呢
- 15、送给爸爸了,看着好吃,没时间做啊
- 16、还没开始做，但是发现不管材料还是做法，都是本着非常方便的原则来的，看出了作者的用心，一个人，应该都是可以实施的，还不错
- 17、为什么不是一本真正简单的书呢
很多菜要做3个小时 跟一个人的健康又什么关系。。。
- 18、菜式还蛮多，都是家常菜，但过程写得太简单，图片太少。
- 19、还行吧，比较家常
- 20、是啊，一个人也要好好做饭，对得起自己啊。
- 21、书本装帧不错，送的杯垫实在不值一提，一小块泡沫塑料而已。书的内容并不是很好，太过简单，有点凑篇目糊弄事的感觉。白糖拌西红柿，这种不动锅不动火的菜，不用教也会的，就不用往上写了吧。
- 22、食谱
- 23、自己做菜也不能糊弄。要做点可口简单的给自己吃。
- 24、里面的图片很精美，看起来很有食欲呀！做法也很简单，真不错！！！！

《一个人的健康快餐》

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