

《焖烧罐食谱》

图书基本信息

书名：《焖烧罐食谱》

13位ISBN编号：978751802120X

出版时间：2015-12-1

页数：160

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.tushu111.com

《焖烧罐食谱》

内容概要

《焖烧罐食谱：随身携带的美味》是讲述一款新型烹饪工具——焖烧罐。用焖烧罐烹饪美食便捷、安全、省时、营养、易保存、易清理，是一种非常省心的烹饪方式。用焖烧罐制作美食，不用再想吃什么好！一罐的分量，爱吃什么装什么，无明火无油烟，制作简单，随身携带。只需要一点时间，一点沸水，一点你喜欢的食材，便能成就一份营养的美味，《焖烧罐食谱：随身携带的美味》是外食族、便当族、轻食族、忙碌族的养生选择。

书籍目录

PART 1 正确使用焖烧罐

012 了解焖烧罐

016 焖烧罐使用常见问题

019 焖烧罐简易食谱

PART 2 办公室人群的调理餐

024 奶油地三鲜

026 海味蔬菜汤

028 胡萝卜蝴蝶面

030 清香双莲汤

032 莲子百合甜汤

034 紫薯玉米粥

036 罗汉果焖银耳

038 素味噌汤

040 雪梨百合粥

042 香蕉水果粥

044 桂圆双米粥

046 玫瑰玉米甜糯粥

048 绿豆薏米汤

049 坚果补脑粥

050 酸辣猪肉锅

052 豆腐肉片小米粥

054 焖烧肉粥

055 皮蛋焖瘦肉粥

056 山药肉丝粥

058 南瓜肉丁焖饭

060 焖制凉面

062 冬瓜排骨汤

064 猪心党参汤

066 猪肝红薯粉

067 板栗焖鸭

068 紫菜蛋花汤

070 奶油海鲜焖粥

072 花蛤豆腐汤

PART 3 爱美女性的调理餐

076 西红柿鱼片汤

078 芝士螺旋粉

080 土豆洋葱汤

082 洋葱小米粥

084 油焖笋片

086 豆瓣萝卜丁

088 南瓜山药汤

090 红枣红薯粥

092 红薯芋头甜汤

094 木耳百合汤

096 莲子焖银耳

098 红豆薏米糖水

100 猕猴桃芒果粥

- 102苹果红薯甜汤
- 104牛奶焖木瓜
- 106香梨木瓜饮
- 108芒果焖西米露
- 110椰汁西米露
- 111四色米粥
- 112香菇焖肉
- 114麦片鸡蛋粥
- 116海带排骨汤
- 118金针菇虾仁汤
- PART 4孕产妇的调理餐
- 122西红柿焖豆腐
- 124芸豆南瓜粥
- 126松仁双米饭
- 128红枣双米粥
- 130榛子红豆粥
- 132香卤五花肉
- 134味噌猪肉锅
- 136焖肉丝米粉
- 137菠菜猪肝粥
- 138黄芪牛肉汤
- 140西红柿牛肉汤
- 142意大利焖饭
- 144小鸡焖蘑菇
- 146香菇红枣鸡汤
- 148芋头鸡汤
- 150桂圆乌鸡汤
- 152凤爪花生汤
- 154鸭血菠菜粉丝汤
- 155艾叶荷包蛋
- 156营养午餐面
- 158风味鲜虾粥
- 160三文鱼粥

《焖烧罐食谱》

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.tushu111.com