

人气美食博主私人厨房：为爱！做早餐



[人气美食博主私人厨房：为爱！做早餐_下载链接1](#)

著者:薄灰 著

[人气美食博主私人厨房：为爱！做早餐_下载链接1](#)

标签

评论

一本内容丰富而且实用的书，慢慢跟着作者学做早餐，哈哈。

书的内容和印刷质量都不错，值得购买

非常喜欢她教的美食，孩子也很爱吃，看到她出了新书赶紧拿下！

挺好的，可以学着做早餐，充满爱意哦。

给孩子做早餐，妈妈的爱心奉献！

方便了早餐的制作，还行

面食居多，做起来很麻烦，也没有个菜谱，都是想到什么做什么。

不错！做的好吃！孩子愿意吃！

让生活多点乐趣，从早餐开始。

挺不错的书，简单实用，容易操作

还可以了，但觉得薄灰针对宝宝的另外2本书更好一些

好看，好看实用，京东送货比某当快多了，以后都在这买书

很好，图片很漂亮，不知道吃什么的时候翻翻

图书精美，美味的早餐，一直喜欢灰，太棒了，期待新书！！！！

家啊纠结啊卡卡哇咔咔

真的是可以的，价格实惠

非常好的，适合给孩子做的早餐书。

挺实用的,准备按书上操作,期待美味佳肴～

挺好的书，印刷也很不错，准备好好试试

东西挺好的，比商场要便宜多了

觉得样式不够多，直接买本菜谱得了。

朋友推荐的书 看着不错

不错不错不错不错不错不错

相信书的作者，所以她的书基本都买

帮人买的，私厨好帮手

高跟好好好好好好好好

期待学会所有的美食做法

看了就会了一点煮东西食

很实用的书，非常喜欢。

操作比较简单，不错

温馨画面，充满爱

我从小就对教育孩子感兴趣，即使离做妈的日子遥遥无期，我始终喜欢琢磨以后要怎么教小孩。

25的妈妈对我说，我从小就买作文选给他看，希望他能写好作文，但是没用啊，碰都不碰。

我同事对我说，你生了孩子你就知道了，什么都会担心，现在说的全没用，到时候该怎么宠还是怎么宠。

我从我爸妈的身上感受到，孩子和父母之间是不需要考虑自尊的。什么话都能说，反正彼此爱着这是上天注定的事情。

培根吐司小比萨
本书作者微博粉丝32s万，博客点击量1100多万，今年年初出版的4本图书销量都已过两万，AA市场潜力大 4. 紫薯麻团 绿豆燕麦F粥 只会白煮蛋？鸡蛋都委屈
日式照烧L鸡肉卷 红烧牛腩面 鱿鱼米肠 只会白煮蛋？ R鸡蛋都委屈 R葡萄干司康
黑芝麻餐包 汤汤水水，最养V肠胃 只会白煮蛋？ 鸡蛋a都委屈 葡a萄干司

丝瓜鲜j肉馅水煎包 黑芝麻糊 奶l黄包 千万人次点阅的人气美食博主
每天早起20分钟，为自己v、v为家人，准备一份w暖心营养的早餐 爱心南瓜饼
红豆银耳露 五香茶叶蛋 1. 红烧牛腩面 鱿H鱼F米肠 鸡蓉玉米羹 日式照烧鸡肉卷
我家常备的自制食材 紫薯麻团 花生P牛奶核桃露 日式照烧鸡S肉卷 豆角焖面 鱿鱼米肠
只会白煮蛋？鸡蛋都委屈 为W女儿做早餐，起床不再困难啦！ a糖醋藕丁 只会c

吃主食，有精神 培根芦笋卷n l奶黄包 千万人次点阅的人气美食博主
s每天早起20分钟，为自己、为家人，准备一份暖心x营养的早餐 培根芦笋卷 松仁玉米
鲜C肉汉堡包C 大部分准备工作都是前F一晚完成的 糯米烧卖 J香蕉奶昔 鸡蛋卷饼
酒渍葡萄干肉O桂卷 鲜虾白菜肉包 黑芝麻糊 蛋香馒头片 1S. 葱香芝麻手抓饼
红枣花生豆浆 Y五香茶叶X蛋 自制Z常备食材分享 2. 热可可 奥尔d

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

Gdsrrfdhyfcggg

千万人次点阅的人气美食博主
每天早起20分钟，为自己、为家人，准备一份暖心营养的早餐 1.
完全不藏私，美味大公开
所选菜品都是作者早上做给女儿吃的，经过实践检验的菜谱可操作性强、成功率高
文后附作者的早餐套餐搭配，供读者参考选择 自制常备食材分享 2. 不早起窍门
快捷又营养的早餐食材 前一晚要做一些准备 善用智能家电，一觉醒来就有美味等你 3.
本书作者微博粉丝32万，博客点击量1100多万，今年年初出版的4本图书销量都已过两
万，市场潜力大 4.
所选菜谱既符合中国人的早餐饮食习惯，以面食、汤粥为主；又讲求多样化，增加西式
饮品与西餐，满足年轻小资女性的需求，在家做出营养西式快餐

适读人群： 80后小资女和小资妈 千万人次点阅的人气美食博主

完全不藏私，美味大公开

文后附作者的早餐套餐搭配，供读者参考选择 自制常备食材分享 2. 不早起窍门

本书作者微博粉丝32万，博客点击量1100多万，今年年初出版的4本图书销量都已过两

所选菜谱既符合中国人的早餐饮食习惯，以面食、汤粥为主；又讲求多样化，增加西式

大體上，由於 1997 年 1 月 1 日以前，中國尚未正式加入世界貿易組織，因此，在 1997 年以前，中國對外國進口的限制，基本上都屬於非關稅貿易限制。而自 1997 年 1 月 1 日以後，中國對外國進口的限制，基本上都屬於關稅貿易限制。

制作：选结实的大白菜心，细细的切成丝；大葱葱白顺切成细丝。上料加虾皮、

功效：开胃消食，有预防感冒之功效，也有减肥的作用。5、韩国泡菜

SARS横行之时，英国《泰晤士报》报道，韩国人不患SARS，其原因是韩国人喜食泡菜

泡菜方法。他说，韩国泡菜数百种，没法一一介绍，就给我写了一种基本方法，说可以

精盐、白糖、辣椒酱。制作：将白菜一切为二，将盐均匀的涂在每片白菜上，正面与反面

蒜、姜、韭菜切成末；苹果切丝；糯米煮成粘稠的粥，放凉。把蒜末、姜末、韭菜末、

洗净要盛放泡菜的坛子，把腌制好的白菜用清水冲洗几次后放入坛中。放一层白菜，扶

坛子封口。先在室温下放置一天，然后转移到阴冷的地方。二三天后就可以吃了。如果

已久，其美妙的口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些种搭配是顺理成章的了。但从

种被健康专家列为错误的菜肴搭配。不过，不这样吃，有的东西还真不好吃，我想少这

。(1) 土豆烧牛肉:

由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间

豆烧牛肉：

由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间

葱拌豆腐：

豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收。

。) 茶叶煮鸡蛋：茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结

书很好 月五日 书很好 月五日 书很好 月五日 书很好 月五日 书很好 月五日

书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正
品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正

品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。
是正品 书很好 是正品 书很好 是正品 书很好 是正品 书很好 是正品 书很

是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。
好 是正品 书很好 是正品 书很好 是正品 书很好 是正品 书很好 是正品

书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。

品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。书很好，是正品。

[illegible]

[人气美食博主私人厨房：为爱！做早餐_下载链接1](#)

[人气美食博主私人厨房：为爱！做早餐_下载链接1](#)