

带给全家幸福的暖胃早餐（精选200多道简单易做的适合全家人的暖胃早餐。）



[带给全家幸福的暖胃早餐（精选200多道简单易做的适合全家人的暖胃早餐。）\\_下载链接1](#)

著者:甘智荣 著

[带给全家幸福的暖胃早餐（精选200多道简单易做的适合全家人的暖胃早餐。）\\_下载链接1](#)

标签

评论

本书针对不同人群的营养需求特点，提出实用的早餐指导，并精选200多道简单易做的暖胃早餐，搭配图文并茂的制作指导，让即便是厨房菜鸟的你，也能轻松做出花样百出的美味早餐。同时，您还可以通过“掌厨”APP，获取更多营养早餐食谱，守护全家人的健康。

坦率地说，这本书算是中规中矩吧。基础的东西也算到位，就是也没啥亮点。算是一本可以参考参考的食谱吧！

不错的书籍，值得推荐，很不错。

货已收到，很好的一本书，内容很丰富

给妈妈买的，也是平时学着煮的，内容看着还是挺不错多的，也不贵。

这本书的配菜还不错……对于自己带饭上班的人可以借鉴……但菜式有点偏清淡了,而且过于简单了……若是结合做菜的书一起就挺完美的……

此用户未填写评价内容

不错不错，这次买了好多，感觉都还不错

早餐，以往总是凑合。有了这本书，才知应当如何将“早吃好”落于实际操作。

不错的书籍，正版铜版纸，内容和外观都不错！

-----  
买了一大包书 这次居然用塑料袋寄来的 不用纸盒 我也是无语了 如此颠簸  
还好书没有损坏

-----  
书很实在 内容丰富食材简单易懂易会

-----  
有点少，有些重复，不过还好啦。。

-----  
书不错。要吐槽京东自营，先后买了两批批书，下单时都显示有货，付完钱说无货要采购，等了几天没动静，选择有货先发，到了一部分，在等几天还是无货等待，只能退货，结果已经送货到单位的，快递员又回来取走了。。。然后又重新下单，但是优惠力度又少了，又浪费时间，又多花了钱。下次买书不会再选京东！

-----  
在京东买东西就是放心！！快速便捷质量有保证，价格还便宜，哪天不看京东了估计就是老年痴呆了……哈哈哈…………一百个满意，一千个放心，一万个省心，哇咔咔…

-----  
以后做早餐就靠它了，很丰富

-----  
孩子上学我也上学了，只不过孩子是义务教育免费的，我这得自费，希望学习这早餐这本书，给孩子多做美味可口的早餐！满意！

-----  
跟着学习一下，换换米饭口味，不错哦！书的质量也是特别好，价格便宜，经常喜欢在京东买东西，物流速度也特别快，超赞哦！

-----  
光看图片就够诱人的美食，魅力无法挡……好评好评好评！

-----  
米饭126钟料理，京东自营商城购买书，实惠多多，正版授权。放心购买！

-----  
学习米饭126种料理，可以改善我们日常单一的吃法，让口味更多，营养更丰富。

-----  
在京东上买东西，到货快，基本都是第二天就能收到货，价格的话赶上活动也不错，出现问题退换货也方便。

-----  
大开眼界了，以前只会做白米饭，炒菜！

-----  
不错的书籍，彩页配图，文字讲解，通俗易懂。

-----  
划算的呢，一百块买了这么多书，以后不上愁给孩子做什么吃了，会回购的，么么哒

-----  
儿很喜欢！还不错的呀！！！！！！！！！！！！！！！！！！

-----  
早点种类多啊

-----  
《早餐这样吃最营养》全面收纳各类早餐面食的制作方案，按饺子、馄饨、粥、面、包子、馒头、饼、米饭等进行分类，结合了各种食材的营养功效，组合成不同风格的早餐套餐，并配上早餐心得，讲解如此搭配的用心之处。本书不仅可以看，更搭配了独具特色的二维码，只需轻轻一扫，还能同步跟着视频动手操作，简单易学，方便快捷

-----  
学这煮饭，看看有木有慧根？

-----  
还不错还不错还不错还不错

-----  
超级不错的一本书，在家天天没事研究，非常不错

-----  
书质量好到爆，比超市里卖的产品质量是一流的

-----  
好书推荐值得拥有给五颗星好评

-----  
送货快！服务好！第一次在京东买书感觉还不错！

-----  
绝对正版，发货收货超快。

-----  
在日版的米饭料理之间纠结了一下，还是买这本了，更适合国人的胃，纸张厚实，品种多，做起来也方便，在小孩子挑食期换换胃口

-----  
很不错的书，可操作性强

-----  
凑齐了，囤货中，每次活动必卖，一直都买自营的书。。。经济又实惠

-----  
很喜欢谢谢老板，???也谢谢快递员们你们辛苦了。??????????

-----  
这本质量还不错吧！内容也还可以，闲暇时间可以做做，想买书的可以入手！

-----  
买书趁活动还是很划算的！物流也是给力的！送货师傅每次都送上门

-----  
燕京啤酒 10度 鲜啤 330ml\*24听 整箱装 口感鲜爽 零氧化 真新鲜

-----  
唉，见不到实物就是这样，每次做菜这种书就好像你有什么工具我就应该有什么工具，还有材料有的也很烦，根本有一大半都是不实用的菜谱

-----  
哈哈哈哈哈就斤斤计较斤斤计较好就好

-----  
买书还是选京东 送货速度快 价格实惠 经常有活动 只是这次没有纸箱装 还好没有破损

-----  
不知道有没有包装纸的，我的没有

-----  
还可以吧！

-----  
内容非常好，唯一的缺点就是米饭做出这么多花样容易吃胖了。

-----  
还没有看，但是物流倒是一如既往的速度，书也不错学习吧

-----  
京东这速度真是快，谢谢快递小哥了。辛苦了！这书我很喜欢，学习中。好评！

-----  
真是一本好书，原来米饭也可以做出这么多花样呢

-----  
民以食为天，学而用之，悦己悦人也

-----  
现在给孩子做早饭，就成了头等大事，这个可以参考参考，图文并茂，不错

-----  
每次都要写评语真的是太烦了

-----  
东西不错东西不错东西不错东西不错

-----  
原版好书，值得推荐，大家来买吧。

-----  
还可以的，看着都好吃

-----  
米饭也能做成各种花样，厉害厉害。

-----  
米饭剩米饭好处理了，纸质内容都挺不错的

-----  
一下买了不少图书，还没来得及看，但送货速度很快

-----  
这些都可以试试，感觉挺费时间的。

-----  
活动价凑单买的，多看看书总有益处，购物方便，送货上门。

-----  
精美的一本书 美观大方 非常满意

-----  
商品不错，值得购买，赞一个！

-----  
非常好，物美价廉，送货速度快

-----  
谢谢谢谢谢谢谢谢谢谢谢谢

-----  
喜欢在京东买东西，挺不错的，物流速度快，东西也好，服务态度也好，西滩，就是西滩

-----  
大概看了一下，还不错。有时间试做看

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
不错的东西，收到了！

-----  
买了很多书，还没看，

-----  
挺好，不错，没有问题。

-----  
还行，内容挺让人容易理解

-----  
好，包装完好，无破损。纸张好。插图清晰，步骤易学。印刷清晰，正版。

-----  
书很好，里面教的很详细

-----  
各式各样的炒饭都有

-----  
爱吃米饭！很好用！京东速度非快！质量品质都有保证！很好！？

-----  
妈妈买了一堆菜谱的其中之一，专门写米饭的好像不多，质量还行

-----  
京东图书活动比较给力，看到喜欢的书就买回来慢慢看。

-----  
看了一下，还可以

-----  
学习一下，丰富宝宝的食谱，希望他能爱上吃饭

-----  
不错，质量挺好的，价格划算

-----  
包装很好，快递很快。买的书又能看很长时间了。

挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

618神券，价格美好的不敢相信，挺沉一箱子书，辛苦快递小哥了

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很详细，数量也很够，每日一吃，一年不会重样，不错。

很好看 很实用 图文并茂 很生动 一看就懂

商品的质量很好，内容很丰富，服务也很好。

， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， 好

书已经看过了，写的很不错，推荐一下

印刷质量很好，快递是京东的速度？

东西很快到了 也是不错选择

还没看，先收了，过年回去看。

-----  
图文并茂，印刷质量很不错，值得推荐

-----  
书很好，品相不错，快递服务也很优秀，这是一本好书，谢谢京东了

-----  
内容看了看，休息时做几样，享受自己做的，改变一下口味，心情好，食欲更好。书挺好。

-----  
一直光顾京东质量有保证

-----  
给妈妈买的，品种齐全，什么特色都有，看着就想吃

-----  
多了很多做菜的想法和点子，吃货一枚。赞赞赞。

-----  
喜欢看，比较渴望能做一手好菜，准备好好练练！

-----  
一般，习惯性好评

-----  
很喜欢这本书，教了我很多菜品

-----  
搞活动的时候买的，京东买书很划算，买了很多次了，350的书，用优惠卷和促销叠加，只花了150，划算

-----  
不够全面，但内容挺别致的，菜谱吧

-----  
不错的东西，会再次购买的！

-----  
挺好看的，在学习中，慢慢研究，争取能做出来。

-----  
很好的一本书，挺不错的。

-----  
???????还好

-----  
物美价廉，好好好好好好好

-----  
商家发的货速度很快，货收到了。

-----  
非常好，印刷清晰，总的来说很好

-----  
留着以后给宝贝准备早餐用

-----  
东西不错，派送迅速！

-----  
很好的一本书，实用。

-----  
早餐的重要性不在强调 美好的一天从营养早餐开始

-----  
价格实惠 质量很好 赞一个?

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
这本书太好了!我爱吃米饭!!

-----  
买来学习的。为以后小朋友上小学做好了。

-----  
有了这本书做早饭不用愁了

-----  
回家哈哈哈哈刚刚热一会

-----  
大概看了一下，还好吧!

-----  
实用，易操作，用料也不复杂，喜欢各类炒饭

-----  
非常好看的书，价格也合理!

-----  
很好的书，搞活动买的很优惠

-----  
好，可以，跟着做的一样

-----  
还不错的一本书，值得购买

-----  
很有心 有创意

-----  
质量不错质量不错

-----  
忍不住要试试哈

-----  
东西很好，京东服务更好，买东西只上京东

-----  
很好的书，值得推荐给其他读者！

-----  
速度快，正品。赞，赞，赞。

-----  
还不错，京东买的就昰特价和送货上门，不想挑剔太多。

-----  
很好，比实体店便宜

-----  
无外包装 便宜 随意看看



挺好，物流快，，，，

好！！！！

南方米饭主食……

能把红楼梦中的菜归结出来是好的，但是不知作者是否真的认真研究过其中菜的做法，曾经在那家小馆吃过茄鲞这道菜，特别美味，但是之后不做了，也吃不到好吃的茄鲞了，就为了茄鲞这一道菜买的这本书，结果很失望，内容粗糙，茄鲞应该是用去了皮的新茄子和新笋等材料做的，作者只说用茄子和笋，光是这两样食材，那口感可差的不是一星半点。希望作者能够认真对待自己的书，既然要做，就要还原原文，谢谢

一般吧。有落差。

方便。。。…。。。。。。

质量还不错

质量还可以

还没开始看

一口气买了很多书，慢慢看

喜欢正版图书，棒棒哒，很实用~

内容过于简单了。介绍的太简单，有点像点菜单。

很好？

没怎么看

不错。

很好。

很好！

书不错

还没看

还没看……

送货不及时，比正常晚了一天

-----  
很棒

-----  
不错……

-----  
可以

-----  
吃货

-----  
好！

-----  
一般

-----  
菜谱……………

-----  
参考

-----  
好

-----  
呃……怎么像是蒸饭类呢

-----  
vljclhcoyxoyxotxotxotxoyxoyxoyxotdotdotxotzitsotzitxotzotzizit

-----  
^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^  
\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

-----  
(\*'▽'\*)?(\*'▽'\*)?(\*'▽'\*)?(\*'▽'\*)?

-----  
[带给全家幸福的暖胃早餐（精选200多道简单易做的适合全家人的暖胃早餐。）\\_下载链接1](#)

书评

[带给全家幸福的暖胃早餐（精选200多道简单易做的适合全家人的暖胃早餐。）\\_下载链接1](#)