

营养便携



焖烧罐食谱：

随身携带的美味

满足不同人群需求的养生餐

一级公共营养师 孙晶丹 / 主编



哇！低卡又
美味的料理，一起
轻松做吧！

73道主食、汤、甜品……焖烧美味，轻松简单又省时！
外食族只能吃油腻的便当吗？用「焖烧罐」来照顾自己的健康吧！

真诚推荐

● 方便携带，烹饪地点不再是问题
● 「焖」出好味道，营养不流失
● 不怕搬动漏出，密封性超级棒
● 贴身饮食管家，它就在那里「静静地」烹饪
● 无明火、无油烟，真是再安全不过了



手机扫一扫
视频同步做

方便

省时

美味

中国纺织出版社



焖烧罐食谱： 随身携带的美味

孙晶丹 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

焖烧罐食谱：随身携带的美味 / 孙晶丹主编. --
北京：中国纺织出版社，2016.1
ISBN 978-7-5180-2120-8

I. ①焖… II. ①孙… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257360号

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：郭沫 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：167千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

焖烧罐食谱：
随身携带的美味

目录 CONTENTS

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

西红柿烩豆腐



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

意大利烩饭



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： 随身携带的美味

孙晶丹 / 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

焖烧罐食谱：随身携带的美味 / 孙晶丹主编. --
北京：中国纺织出版社，2016.1
ISBN 978-7-5180-2120-8

I. ①焖… II. ①孙… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257360号

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：郭沫 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：167千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

焖烧罐食谱：
随身携带的美味

目录 CONTENTS

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