第一图书网, tushu007.com

<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

图书基本信息

书名：<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

13位ISBN编号：9787229003302

10位ISBN编号：722900330X

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：健康餐桌编委会

页数：95

字数：70000

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：http://www.tushu007.com

前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。
想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。
面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？
如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。
《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。
特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。
书中精挑钿选数百例家常菜肴，且特色鲜明。
老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

内容概要

营养专家推荐的减肥食谱！
好吃是天性，不胖有妙招；脂肪热量降，养颜又瘦身。
减肥食谱，集减肥与保健于一书，营养师助你与肥胖速战速决，在餐桌上即可实现你的减肥计划。

书籍目录

PART 02　巧控热量营养减肥　美味菜　五彩笋丝　拌土豆青椒丝　熏干炒芹菜　黄瓜拌绿豆芽　酸甜白菜　酱芹菜叶　鲜蘑圆白菜　菊花茄子　十香拌菜　酱爆青椒　西芹泡菜　香菇烩山药　鱼香油菜心　香油金针菇　炒黄花菜　干煸豇豆　麻辣豆腐　春笋豌豆　营养主食　养生五米饭　海鲜拌饭　南瓜拌饭　南瓜山药蒸饭　彩蔬蒸饭　鲑鱼蒸饭　冬菇凉面　抹茶凉面　素什锦炒面　番茄炝锅面　口蘑豆腐汤面　凉拌养面　瘦身汤羹　白菜萝卜豆腐汤　西葫芦汤　蘑菇冬瓜汤　西施豆腐汤　红枣香菇汤　百合芦笋汤　生地莲藕汤　冬菇木耳丝瓜汤　银耳莲子汤　杏仁雪梨汤　牛肉蔬菜汤　羊骨胡萝卜汤　白鸭冬瓜汤　木瓜生鱼汤　减肥中加餐的意义PART　02　选对食物轻松瘦身　完美脸形　凉拌菠菜　白菜炖豆腐　黄瓜花生肉丁　干贝冬瓜　西瓜雪泥　莲花粥　苦瓜瘦肉汤　优雅手臂　水煮萝卜丝　干煸藕丝　马齿苋拌豆芽　麻辣青笋丝　银花绿豆汤　雪菜豆腐羹　平坦腹部　糖醋藕片　番茄芹菜汁　清汤冬瓜　豆腐牛奶汤　口蘑竹荪汤　蘑菇丝瓜汤　苘蒿煮肉片　青片竹笋汤　冬瓜核桃薏米汤　健美腰身　椒盐豆腐　苦瓜炒鸡蛋　胡萝卜炖羊肉　空心菜炒牛肉　冬菇油菜心　椒麻海蜇　提臀塑形　蔬菜沙拉　清炒洋葱　红烧腐竹　黄豆芽炒粉皮　炒笋菇　宫爆豆腐　香菇日本豆腐　平菇炒豌豆　瘦腿消肿　海带萝卜汤　木耳鱼蓉　西芹拌花生　炒鳕鱼片　芹菜鳕鱼　虾子海参　黄豆芽肉丝汤　赤小豆鲫鱼汤　萝卜丝鲫鱼汤　美食＋运动决定你的减肥效率Part 02 选对食物轻松瘦身Part 03 四季健康减肥食谱Part 04 特别功能减肥食谱

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com