

<<高纤美食>>

图书基本信息

书名：<<高纤美食>>

13位ISBN编号：9787501960668

10位ISBN编号：7501960666

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：章乐绮，贺皓宜，江芝媚 著

页数：87

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>

<<高纤美食>>

内容概要

高纤！

改善缺乏膳食纤维的最佳配方！

均衡膳食营养的最佳方式！

本书收集了多种高膳食纤维的食物的美食做法，并将其分为凉菜、家常家、汤品、甜品四个方面，对于远离便秘、肥胖、糖尿病、心血管疾病具有十分重要的作用。

<<高纤美食>>

书籍目录

膳食纤维是什么 高纤食物的健康优势 高纤食材有哪些 在外就餐如何挑选 高纤饮食 膳食纤维大解惑 高纤饮食的健康效益 高纤凉菜 翡翠三丝 南瓜沙拉 番茄沙拉 凉拌鲜菇 蚕豆拌海带芽 秋葵豆腐 麻酱黄瓜粉皮 锦绣烧鸡 芦笋鲑鱼卷 金橘木瓜丝 海鲜水果沙拉 高纤家常家 时蔬炒豆干 素炒茭白 素肉丝瓜 白果鲍菇 豇豆炒平菇 咖喱素烧 黄瓜爆木耳 闹三椒 八宝酱丁 双白炒蛋 美菇蒸蛋 苦瓜镶肉 团圆串烧 泡菜牛肉 苹果鸡松 田园贵妃鸡 玉米烩鱼块 金钩鱿鱼 魔芋鲜虾煲 彩椒炒带子 高纤汤品 山药莲藕汤 番茄牛肉锅 丸子煲 杏鲍菇鸡汤 菠萝苦瓜鸡 菠菜鱼羹 味噌鲑鱼锅 疙瘩汤 高纤主食 甜品 鲜果凉面 蛤蜊意大利面 寿司三明治 田园汉堡 红糟蛋包饭 海鲜大阪烧 高纤春卷 燕麦饼干 芋头小排薏米粥 红豆麦片粥 紫米燕麦粥 绿豆沙 蔓汁银花冻 爱眼活力汁 附录 各类食物中膳食纤维含量列表

<<高纤美食>>

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>