

<<57道绝好果蔬汤>>

图书基本信息

书名：<<57道绝好果蔬汤>>

13位ISBN编号：9787538418491

10位ISBN编号：7538418490

出版时间：2005-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：107

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>

<<57道绝好果蔬汤>>

内容概要

餐前多喝水果蔬汤为身体解渴可增加机体免疫力排毒养颜。

追求健康和美丽是女人恒久不变的向往。

水果蔬菜汤含有丰富的维生素、矿物质及微量元素，不但满足人体的正常代谢，还可以清除体内毒素至少，塑身美容。

早上餐前适当多喝些果蔬汤，可以补充一夜睡眠后耗损的水分。

中午用果蔬汤佐餐，代替少部分正餐，是最有效的食欲控制方法，可以给人以饱食感，更不用担心脂肪量摄入过多，有利于减肥。

晚餐前喝果蔬汤可以缓解一天的压力，补充身体所需的营养。

水嫩肌肤，减肥瘦身，就从喝果蔬汤这种营养美味的方法开始吧。

<<57道绝好果蔬汤>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国际东方药膳食疗学会常务理事，曾被“中国餐饮研究院”“中国餐饮管理学院”“华夏美食”杂志社评为“中国十大最有发展潜力青年厨师”。曾编写《快手蒸菜》《快手套餐》《快手拌菜》《快手炒菜》《快手靓汤》，蘑菇主厨系列《百变

<<57道绝好果蔬汤>>

书籍目录

为了健康 保护人体水资源做汤的一些基本工具熬煮汤品美味的不败秘诀汤与调味品的基底调和美味汤底大公开芦笋菠菜汤胡萝卜杂豆汤白菜地瓜豆皮汤银耳杏仁苹果汤干白果蔬浸汁山药百烩番茄草菇汤杂果冰汤巧克力什锦水果球马铃薯玉米浓汤银耳豆腐汤银杏蔬菜汤土豆鲜蘑玉米汤冬瓜芦笋鸽蛋汤胡辣冬笋汤蜜汁肉桂水果汤香菜黄瓜汤萝卜豆酱汤荷兰豆煮豆腐干圆白菜烩豆腐丝番茄玉米汤麻辣萝卜干汤紫苏咖喱荸荠汤香橙冬瓜汤奶汤藕汤豆腐蛋黄汤.....

<<57道绝好果蔬汤>>

媒体关注与评论

57道绝好果蔬汤，饭前一碗汤，到老不受伤，百病先开胃，开胃先喝汤。

<<57道绝好果蔬汤>>

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>