

<<扬长避短健康吃>>

图书基本信息

书名：<<扬长避短健康吃>>

13位ISBN编号：9787802037397

10位ISBN编号：7802037395

出版时间：2009-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：范姝岑

页数：238

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>

<<扬长避短健康吃>>

内容概要

饮食影响健康是不争的事实，藉着对食物特质的了解，可以将它在身体层面的反应，提升至更高层次，由单纯地供给生理需求的传统观念，进展到对人类心灵的发展的深度影响。本书中651道美味健康的低加工菜肴，从完全保留食材营养的烹调方法，至具体的食材搭配、制作步骤，全程维尼做出最佳解答，让你学会简单实用的健康吃法。

<<扬长避短健康吃>>

书籍目录

一、食品健康全谱 (一) 健康营养食品 1. 蔬菜 2. 果品类 3. 豆制品及蛋类 4. 肉类 5. 水产类 6. 主食类 7. 药膳类 (二) 不良垃圾食品 1、煎炸类 油炸食品 2、熏烤类 3、腌制类 4、腐乳类 5、方便类 6、饮品类 7、摊贩类 炒货 卤煮 原味的蒸 田园蒸时蔬 耗油蒸双冬 蜜汁莲藕蒸 南瓜羹 素味苦瓜 豆腐蒸梨 清蒸香菇 花椒猪蹄 火腿茄肉 草菇蒸鲜鱿 笋片蒸肉 蒸茭白丁 什锦蒸肉龙 蒜茸腊肉 蒜茸木耳 菜肉蒸卷 海带猪排汤 煎蒸土豆饼 菠萝鸡块 里脊鸡肝卷 蒸羊肉块 青笋蒸鸡胸 鸡丸杂菜蒸 水果桂圆盅 葱油鸡腿肉 杂菜鸡肉卷 花蟹白瓢蒸 无骨童子鸡 虾仁酿香菇 酿醉虾 酱油鸡翅 蒸蟹盒 油焖基围虾 香柠蒸鱼 蛤蜊蒸菌 凉粉蒸鲫鱼 鲈鱼蒸菜心 柠香鲑鱼泥 豆豉蒸鳕鱼 蒸鳊鱼泥 豆豉鱼蒸豆腐 豌豆蒸鱼 香辣蟹 温补炖菜 素乱炖 清炖蛋花汤 笋子炖豆腐 香肠土豆 土豆杂炖 清炖萝卜 黄花炖豆腐 紫菜炖豆腐 炖海带汤 砂锅白菜 乱炖蔬菜 青蒜叶炖锅 香葱炖鸭血 清炖冬瓜 云吞炖乳鸽 莲子鹌鹑蛋 虫草炖乳鸽 腐竹炖鸭 青豆炖鸡 笋菌炖鸡 绿豆笋块炖鸡 酸菜鸭肉 枸杞子羊肉 清炖羊肉 温补乌鸡 大葱炖羊肉 咖喱炖牛肉 牛肉卷心菜 清炖牛肉 西红柿牛腩 白木耳炖肉 砂锅炖猪肉 清汤鲜蔬汤 淮参炖猪肉 家常炖猪肚 什锦炖蛤蜊 洋葱炖猪排 家常炖排骨 极品雪蛤膏 蒜苗炖带鱼 鳝鱼粉丝 菌子炖牛蛙 胡萝卜炖鳗鱼 侉炖鱼块 黄鱼炖豆腐 时蔬炖甲鱼 文火糖煨 糖醋煨鸡翅 蒜香排骨 腱肉煨白萝卜 橙香仔排 红煨蹄膀 冬瓜煨鸡 板栗煨小排 辣煨草鱼 芥菜煨干贝 皮蛋煨菇 小灶鲜鱼 砂锅鱼头 姜味鱿鱼 葱姜煨鲜鲤.....

<<扬长避短健康吃>>

章节摘录

插图：

<<扬长避短健康吃>>

编辑推荐

《扬长避短健康吃》：更美味、更新鲜、更营养、更家常！
周到科学的贴心揭示，丰富多样的饮食知识、内容丰富、版面时尚的百姓灶边伴侣。
让你看得懂的无负担食谱，完全解密低加工烹饪方法，从A至Z物相宜相忌搭配大全。

<<扬长避短健康吃>>

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>