

<<活力纤体素>>

图书基本信息

书名：<<活力纤体素>>

13位ISBN编号：9787030121042

10位ISBN编号：703012104X

出版时间：2003-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：蔡万利

页数：117

字数：84000

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>

## <<活力纤体素>>

### 内容概要

本书以活力、纤体为出发点，针对现代人越来越重视健康概念的饮食习惯，设计出70道菜肴，病情专业营养式计算出包括热量、蛋白质、脂肪.....等含量的“营养补贴”。

“素” 宗教或重油、乏味，而是能够带来许多口味变化且有益健康的新式料理法，不仅是平日吃宗教素的人可以借此调整吃素的习惯，而且吃荤食的朋友也应拥有一本以蔬菜为主，在荤食之余多搭配一些蔬食，为您带来健康的《活力纤体素》。

<<活力纤体素>>

书籍目录

本书用法序导言谁来晚餐？

——蔬食的盛情味 素东坡肉 绣球豆腐 栗子烧素鳗 福袋素包 翠玉豆腐卷 碧玉鲜菇 夏果茭白 悲翠冬瓜球 鱼翅羹 一品鲍菇 百花冬菇 橙子豆腐 芝麻猴菇 腐乳冬笋 四喜柴把 禅衣素卷 发菜山药盅 蜜汁火腿 紫包淮山卷 五彩什蔬菜 塔香洋菇 八宝素盅熟悉的麦香——口腹的知足味独有的创意菜——纤体的新雅味生活家常菜——朴实的季节味

## <<活力纤体素>>

### 编辑推荐

《活力纤体素:70道让身体进行光合作用的健康美味》编辑推荐：以往的人吃素大多是宗教的关系，但科技越发达，越多的研究显示多吃蔬食、减少摄取动物中的激素及脂肪，对健康有直接的影响，所以，现代人是自然、健康为概念，在享受蔬菜带来的康乐。

<<活力纤体素>>

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>