

<<低卡路里美食>>

图书基本信息

书名：<<低卡路里美食>>

13位ISBN编号：9787500081258

10位ISBN编号：7500081251

出版时间：2009-4

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室 编

页数：160

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>

<<低卡路里美食>>

前言

美味不用走开我们忙碌了一年又一年，一本又一本的台历在我们的桌上更迭。相信每个人都有收获——或多或少，无论怎样，新的一年又来了，我们会更加努力地缔造自己的美丽人生，但请不要忘记：努力不仅仅是为了生存，更多地还是为了生活。我们小康了，看见美食的时候，跟学者看见书一样兴奋，不过读书长智慧，我们长的是小肚子和“三高”。

自己每日摄取的卡路里数已经远远高于实际需求——因为我们发现，许多人的周一到周五都是这样度过的：每天静坐8个小时或更多，连眼睛都比常人少眨50%，全身最密集的活动集中在指关节……所以，为了美味，我们前仆后继。

为了健康，我们还得不懈余力。

想要更少地摄入热量，绝对不是让你跟你爱吃的好东东们挥泪告别。

我们将大自然中那些天上飞的、地上跑的、土里种的、水里游的、呆在明处的、躲在暗处的……这许许多多既能给你解馋，又不会让你摄入过多热量的低卡路里美食，以及那些如何让美食更漂亮、更诱人、更健康的无限创意呈现给你。

你会发现，造物主其实早就为我们准备好了一切，只不过等待我们去发现罢了，而这个发现的过程，以及创造的过程，都是生活中最美丽的闪光点。

曾几何时，好多人把低卡的皇冠敬献给蔬菜、水果等素食，跟荤腥完全划清界限。

其实，想降低摄入的热量不一定天天“吃斋”，在肉类中，也有许多低调选手——平日里看着不怎么起眼，可是仔细想想才发现，想解馋，它们ok、补营养，它们也ok、吃了不发胖，它们还ok……妙不可言的美食世界里，每一种食物都有不为人知的一面，它们时刻准备着，要在不经意间给你带来惊喜，前提是你会用正确的烹饪方法来对待它们。

还是将主动权抢回自己手中的好，买菜回家，好好修炼自己烹饪低卡美食的级数，一切食材从选择做法开始到味道浓淡，都由自己控制。

不用为了某种目的而对某些食物说ByeBye，只要你抱着对美食这个万紫千红世界的无限憧憬，左拥右抱又何妨？现在，我们就来同你一起享受低卡路里美食这个花花世界。

<<低卡路里美食>>

内容概要

《低卡路里美食》量身定制80道低热美味，满足健康均衡的营养需要。
每道菜都贴心送上卡路里值，轻松掌握每日摄入的总热量。
这本指引低卡风尚的美食书不仅满足嘴巴，还让你的衣橱也生动起来！
量身定制80道低热美味，满足健康均衡的营养需要。

<<低卡路里美食>>

书籍目录

馋嘴靓女长得很苗条，吃得很丰盛12 C多好胃口之柠檬三文鱼14 吃的就是质感——蟹味菇烧冬瓜15 宜汤宜菜的冬瓜虾仁煲16 经典就是经典——牛肉酱意面18 优雅的金针木耳汤19 双鲜汇——双菇烩20 鲜香不过栗子鸡球汤21 鲜锋对决——当香菇遇上冬笋22 一个人的精彩——烤香菇24 素食也解馋——照烧素鳗25 最早被吃光的素什锦26 与蒜蓉共生的脆炒西兰花27 细细研开胭脂浓——红烩菜花28 一花一世界——香菇鳕鱼盏30 一身酷黑的什锦蕨根粉31 苦瓜不苦——苦瓜煎鸡蛋32 让你热，隋高涨的酸辣笋丁34 形似神不似——沙茶烤麸35 恋上蜜汁豆干36 润颜静心——蜂蜜桂花糯米藕38 酒逢知己——酒香三文鱼39 菜菜开会！

时蔬大拌菜40 家里来了位椒香美人——油泼笋片成熟丽人只要吃得年轻46 美食版贴心小棉袄——三鲜日本豆腐48 秘制酸甜开胃虾49 美人肌肤如玉——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋50 “芹”投意合——西芹百合51 风来汤挡——蔬菜海鲜汤52 还我漂亮——山药蜜枣54 慢工出细活——烤豆腐块55 属于老饕们的姜汁芥蓝豆腐5s 清新淡雅——什锦豆腐丸子58 那年夏天的初恋滋味——酸甜脆瓜片59 吸取精华的蒜香烧茄子60 舌尖的享受——黑椒福果鱼饼61 芝麻豆腐排排坐62 最原始的最美味——麻酱油麦菜63 香菇很有才，绝配小油菜64 吃完一盒又一盒——黑椒豆腐盒当家男人最不关注的，才是最该注意的70 饭前小点——蔬菜素丸子72 清风明月最相宜——时蔬天妇罗74 文武双全的洋葱烧豆腐75 最自然的鲜甜——栗子扒娃娃菜76 堆出来的美味——虾仁黄瓜盅78 变个花样吃生蚝——蒜蓉沙嗲生蚝79 美味的魔咒——香辣蛤蜊80 美色当前——天香素鹅82 好味由心——剁椒茄条83 片片都很精彩——辣白菜炒土豆84 异曲同工之宫保豆腐86 绝色好卷之蒸牛肉卷88 冠绝天下的鲍汁白灵菇89 香喷喷滑嫩嫩的鸭血蘑菇汤90 好味不“菇”独——茶树菇烧豆腐慢享夕阳精做细吃96 能当成寿司吃的白玉翡翠卷98 卤香四溢——卤味酿香菇99 鲜美的礼赞——蚝油烧汁杏鲍菇100 延续的美味——素丸子烧草菇102 不能少的小菜——麻酱茄子103 多吃无妨——炒银芽104 舍燕窝，爱豆腐——麻婆豆腐106 温馨一锅——什锦鲜汤锅107 好料做好汤——萝卜虾仁汤108 让你忍不住多吃几口的凉拌海蜇109 就要趁热吃！

剁椒蒸芋头110 吃出一身毛毛汗——泡菜豆腐煲112 出双入对的酱爆芥蓝牛肉丝低卡从小做起贪吃也要会吃118 我们爱新鲜——柠香胡椒扇贝119 活泼的夏日——鲜虾优格沙拉120 一步到“味”的鲜灼金针菇122 嫩嫩。

版大白菜之快炒娃娃菜123 这可不是猪耳朵——脆耳西兰花124 随你怎么配——时蔬土豆块125 朝气蓬勃的清炒三样126 细细道来酸辣八珍菌128 不可磨灭的美味——腐竹蟹味菇129 美味始终如一——香煎椒盐豆腐130 精致一时，美味一日——沙茶小卷131 恰到好处的土豆咖喱豆干132 多多益善的萝卜汤低卡路里的花边新闻136 卡路里是what?137 羊皮狼皮之被误解的食物138 “入不敷出”之负卡路里食物142 小妙招避免热量超标144 城料理宝典之低热量酱汁145 料理宝典之低热量的蔬菜肉肉150 料理宝典之辣椒——美味的点睛之笔152 料理宝典之豆腐大观园154 我们的团队156 《贝太厨房》已出版图书介绍

<<低卡路里美食>>

章节摘录

插图：

<<低卡路里美食>>

编辑推荐

卡路里，一个时常出现在健身房和食品包装上的符号，究竟意味着什么？想营养更全面，想最有效的减肥，卡路里与食品之间的关系你不可不知……我们小康了，看见美食的时候，跟学者看见书一样兴奋，不过读书长智慧，我们长的是小肚子和“三高”。自己每日摄取的卡路里数已远远高于实际需求。想要更少地摄入热量，绝对不是让你跟你爱吃的好东东挥泪告别。每一种食物都有不为人知的一面，它们时刻准备着，要在不经意间给你带来惊喜。买菜回家，好好修炼自己烹饪低卡美食的级数。

《低卡路里美食》内容包括：23道“馋嘴靓女”美食，让爱漂亮的女人一样可以享受缤纷美味，活得潇洒；16道“成熟丽人”美食，人到中年，要懂得在吃上呵护自己，让美食帮你延续美丽；15道“当家男人”美食，男人，最不注意吃上的细节，现在，你需要转变；13道“慢享夕阳”美食，让做儿女的你为父母准备健康的美味；13道“低卡从小做起”美食，让做父母的你给孩子营养均衡、口味独特的低卡路里菜肴，让他们在成长的路上健健康康地快乐前行。

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>