

<<巧用微波炉>>

图书基本信息

书名：<<巧用微波炉>>

13位ISBN编号：9787501940783

10位ISBN编号：7501940789

出版时间：1899-12

出版时间：中国轻工业出版社

作者：日本女子营养大学出版部

页数：83

字数：76000

译者：沙子芳

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>

<<巧用微波炉>>

内容概要

微波炉巧妙料理美味佳肴，融入瘦身、简适饮食潮流，让你尽享美味，美丽自得。

本书介绍的节食法，除了让读者认识四大类食品，了解“哪些食物该吃多少”之外，同时依据“食材重与所含热量的关系”简单地计算热量。

坚持这种节食法，不仅能消耗体内多余脂肪，还能增加体力。

当饮食生活获得改善，每天都能均衡进食时，瘦身的目标自然顺利达到。

<<巧用微波炉>>

书籍目录

适当饮食健康瘦身 给向微波炉挑战的人微波炉瘦身课程 因为少用油，所以热量低 让身体更有效地吸收营养 不必花钱就能减重 养成均衡的饮食习惯 为自己做餐点 简单持久的瘦身法 正确计量才能吃得好 向低热量主菜挑战 用微波炉成功瘦身 烹调美味，成功节食 肉类料理的科学方法 肉类为主菜的500kcal晚餐 鱼类料理的科学方法 鱼类为主菜的500kcal晚餐 豆类料理的科学方法 豆类为主菜的500kcal晚餐 蛋料理的科学方法 蛋为主菜的400kcal早餐 蛋料理的变化 含热量为80kcal的食材的重量适合微波炉烹调的蔬菜 蔬菜料理的科学方法 黄绿色蔬菜料理的变化 浅色蔬菜料理的变化 薯类料理的科学方法 薯类料理的变化 含热量为80kcal的调味料的重量简单·迅速·便利 使用微波炉降低热量 冷冻食品料理 饭料理

<<巧用微波炉>>

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>