

<<低油爽口菜>>

图书基本信息

书名：<<低油爽口菜>>

13位ISBN编号：9787504852823

10位ISBN编号：7504852821

出版时间：2010-1

出版时间：双福、朱太治 农村读物出版社 (2010-01出版)

作者：双福，朱太治 著

页数：97

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>

<<低油爽口菜>>

内容概要

《低油爽口菜》包括了芥油金针菇、山药炖羊肉、温拌银耳干贝、葡萄枸杞粥、樱桃银耳汤等多种佳肴的做法，蔬果类，绿色纯天然，享受那缕清爽滋味；肉禽蛋类，肉禽蛋香，集营养与爽口于一体；水产品类，水的宠儿，清鲜和娇嫩扑面而来；汤饮主食类，纤纤玉手执金匙，更有好汤滋润。

<<低油爽口菜>>

书籍目录

写在前面低油膳食，带来健康美丽Part1 蔬果类 绿色天热，享受那缕清爽滋味芥油金针菇香芹拌腐竹凉拌木耳素炒芹菜木耳炒白菜香菇菜心醋熘海米白菜冬瓜球桂花蜜枣番茄豆腐木瓜莲子鲜果酸奶色拉卷心菜色拉南瓜色拉甜桃黄瓜色拉芦笋色拉番茄苹果蜜水果色拉什锦色拉糖醋山药丝酸甜莴笋糖醋萝卜丝椒油拌豆腐干丝拌青椒黄瓜拌粉皮椒油拌海带Part2 肉禽蛋类 肉禽蛋香集营养与爽口于一体山药炖羊肉银耳鹌鹑蛋番茄蛋卷白云猪手蒜泥肉片菠菜拌猪肝鸡腿菇拌猪肚花旗参木瓜排骨煲姜汁牛百叶冬瓜鸡腿煲白斩鸡核桃乳鸽煲海鲜蒸蛋鸡肉色拉鸡蛋素色拉凉拌皮蛋Part3 水产品类 水的宠儿，清鲜和娇嫩扑面而来温拌银耳干贝串烤虾仁双色鱼丝清蒸鲳鱼香酱烤墨鱼盐水大虾青豆炒虾仁虾仁水果色拉盐焗虾虾仁鲜豆腐茭白海米凉拌海螺片柠檬生蚝烤鲜牡蛎酱烤海蛎子微波烤蛤蜊糖醋蜆头蜆皮拌白菜葱拌八带蛸Part4 汤饮主食类 纤纤玉手执金匙，更有好汤滋润银耳鳊鱼汤葡萄枸杞粥鲜蘑豆腐汤清炖鱼头汤鸡肉蛋花木耳汤樱桃银耳汤鸡蓉玉米羹蛤蜊疙瘩汤小米南瓜粥糯米鸡丝粥菠菜瘦肉粥茯苓大枣山药粥皮蛋瘦肉粥茼蒿菜粥五彩拉面

<<低油爽口菜>>

章节摘录

低油膳食，带来健康美丽过多食用油脂，会使脂肪在体内储存，带来肥胖，既影响我们的身材，也影响我们的健康，所以健康的饮食方式推荐低油膳食。

关于低油膳食的标准，我们可以从中国居民平衡膳食宝塔中得出：平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。

宝塔各层位置和面积不同，在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类食物位居底层，每人每天应吃300~500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃125~200克（鱼虾类50~100克）；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。

第五层塔尖是油脂类，每天不能超过25克。

低油膳食的一般原则1.选用合适的瘦肉，将附着的油脂和皮层切除，瘦肉也含有一些肉眼看不到的油脂，选择瘦肉时应该按照脂肪含量的多少依次选用，脂肪含量从少到多依次是：去皮鸡肉、鱼肉（不含鱼腹肉）、去皮鸭肉、牛肉、羊肉、猪肉。

2.选择烹调方式时，多利用清蒸、水煮、清炖、烤、凉拌等不加油的烹调方法，并可以多利用刺激性较低的调味品，如糖、酯、花椒、八角、番茄酱、葱，或者进行勾芡，用来补充低油烹调的缺点以及促进食欲。

<<低油爽口菜>>

编辑推荐

《低油爽口菜》：低油巧烹饪，健康高品质。
蔬果 肉禽蛋 海鲜菜肴 羹汤营养丰富制作便捷爽口享受

<<低油爽口菜>>

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>