第一图书网, tushu007.com

<<女性漂亮菜谱>>

图书基本信息

书名：<<女性漂亮菜谱>>

13位ISBN编号：9787506273435

10位ISBN编号：7506273438

出版时间：2006-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：永清

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

第一图书网, tushu007.com

<<女性漂亮菜谱>>

内容概要

本书的特点是，介绍的菜肴虽是常吃的普通菜肴，但每种菜都标准热量。
读者可根据自己的身高和体重计算出来每天应该从食物中摄取的热量，在本菜谱中自行选择喜爱的菜肴并进行合理的搭配。
这样既能控制每天总的热量摄入，又能保证正常的生理需要，可谓一举两得。

本菜普中的菜肴分为主菜、副菜及配菜三个部分。
主菜的热量相对较高，一般以鱼、肉为主；副菜和配菜的热量较低，用以补充主菜之营养不足。
读者可根据自己的需要，自由地选择所喜爱的菜肴，使膳食丰富多彩。
为使所配照片能呈现出良好的效果，其配菜的原料一般可供3～5人食和，请读者注意。

本书不同于一般的菜谱书，是以控制制摄入食物热量为基础编写的，内容介乎减谱与一般菜谱之间，是一种新的尝试。

第一图书网, tushu007.com

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