

<<悦吃悦瘦>>

图书基本信息

书名：<<悦吃悦瘦>>

13位ISBN编号：9787506489829

10位ISBN编号：7506489821

出版时间：2013-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：文怡

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>

<<悦吃悦瘦>>

内容概要

《悦吃悦瘦》内容简介：美食畅销书作家文怡又一力作，为您带来了60多道清爽、美味，好吃不发胖的健康菜品，让您尽享美食的同时，吃出窈窕，瘦的漂亮。

<<悦吃悦瘦>>

作者简介

文怡，美食节目主持人，美食畅销书作家，“文怡美食生活馆”及“厨蜜网”的创始人。钟爱美食的她，不仅经营着网络上最红火的、点击率近1.5亿的美食博客“文怡心厨房”，还是多家美食、健康、生活类杂志的专栏撰稿人。

已出版《巧厨娘之馋嘴美食》及文怡“心”厨房系列之《文怡拿手家常菜》《从零开始学下厨》《跟大师学做家常菜》《从零开始学烘焙》《文怡精选家常菜》《从零开始学煲汤》《伴随一生的家常菜》《从零开始学西餐》《从零开始用烤箱》《我把餐厅搬回家》《文怡家的私房菜》《从零开始学烘焙2》共13种美食图书。

首部小说《北京大妞儿的贫嘴爱情》火热销售中。

新书《妈妈宝宝做美食》即将出版。

<<悦吃悦瘦>>

书籍目录

7酸甜樱桃小萝卜 8果醋拌木耳 10橙汁苦瓜 12东北大拉皮 14芒果金枪鱼沙拉 15清爽拌三丝 16豆皮香菜卷 18金针菇拌豆干 20麻酱油麦菜 22全麦面包丁沙拉 23芥末酸奶南瓜条 24木耳洋葱拌黄瓜 26五彩肉皮冻 28蛋皮粉丝拌菠菜 30红薯红豆沙拉 32豉椒粉丝小白菜 34剁椒木耳炒鸡蛋 36蛤蜊蒸蛋 38蚝油韭菜炒银芽 40豆豉蒜蓉空心菜 42红酒烩杂蔬 43青椒土豆片 44酱拌茄子 46榄菜蒸鲷鱼 48芒果酱拌煎鸡 50茄汁酿豆腐 52芹菜炒粉条 54清爽小炒 55香甜黄瓜玉米粒 56爽脆双色菜花 58番茄白菜炒豆腐 60豆干辣炒双韭 62洋葱炒鸡蛋 64腐皮黄瓜炒木耳 66醋烹韭黄 68豇豆烧茄子 70香辣炒白菜 71豆皮炒尖椒 72家常素烧豆腐 74木耳胡萝卜炒白菜 76上汤苋菜 78杂菌炒丝瓜 80香辣藕丝 82蚝油蒜薹炒蛋 84茭白蔬菜丁 86虎皮尖椒 87孜然土豆条 89果香燕麦酸奶粥 90牛奶香芒蛋饼 92红葱头拌面 94三文鱼茶泡饭 96素酱拌面 98银鱼豆腐味增汤 100香菇番茄萝卜汤 102瘦身蔬菜汤 104百合水蜜桃甜汤 106清香水果茶 108葡萄柚蜂蜜红茶 109番茄芹菜汁 111薏米柠檬蜂蜜水 112瘦身蓝莓香蕉饮

<<悦吃悦瘦>>

章节摘录

版权页：插图：麻酱油麦菜 原料 油麦菜3棵，熟白芝麻少许 调料 生抽1茶匙，芝麻酱2茶匙，花生酱1茶匙，米醋1汤匙，糖1/2茶匙，清水2茶匙 做法 1 将油麦菜掰开清洗干净后，切成4厘米长的段，放入冰水中浸泡5分钟（图1），捞出沥干水分备用。

2 将芝麻酱、花生酱放入小碗中，倒入生抽、糖（图2、图3），搅拌几下，接着少量多次的加入米醋和水（图4），调成可以呈直线流淌的状态即可（图5）。

3 最后将调好的芝麻酱倒在油麦菜上，撒上熟白芝麻，拌匀就可以了。

超级啰嗦 洗净的油麦菜放在冰水里浸泡5分钟口感会更好，但也不要泡太久，否则里面的营养成分会丢失。

芝麻酱和花生酱混合在一起的味道，会让这道菜更香。

在芝麻酱和花生酱中加入米醋，既能丰富口感，还能起到解腻的作用。

稀释芝麻酱和花生酱，加醋和加水时都要少量多次的加，并且每加一次都要彻底调匀再继续加下一次。

。

<<悦吃悦瘦>>

编辑推荐

《悦吃悦瘦》编辑推荐：吃是享瘦族的天敌？

只有节食才能减肥？

这些传统观念是不是一直束缚着想减肥的亲们？

拿起《悦吃悦瘦》，您会果断跟以上观念Say No！

胖子不是一口吃出来的，节食也不是瘦身的“黄金准则”。

养成良好的饮食习惯，会比节食减肥轻松、健康且持久。

知道怎么吃，吃什么，美食会成为您成功减肥的“秘密武器”。

跟着文怡，享受美食，吃出美丽，健康减肥，快乐生活。

<<悦吃悦瘦>>

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>