

<<图说瘦身美体菜谱>>

图书基本信息

书名：<<图说瘦身美体菜谱>>

13位ISBN编号：9787508238449

10位ISBN编号：7508238443

出版时间：2005-12

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

页数：63

字数：50000

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>

<<图说瘦身美体菜谱>>

内容概要

拥有健康而匀称的体形是人们追求的新目标、新时尚。

然而，由于不科学、不合理的饮食习惯导致肥胖者越来越多。

本书为追求瘦身美体的人们精选了食疗菜肴60种，原料易取，选料讲究，搭配科学，营养丰富，图文对照，易学易做，是一本科学减肥的理想指导用书。

<<图说瘦身美体菜谱>>

书籍目录

虾料炒瓜条双冬炒兰花双鲜炒冬瓜香菇烧冬瓜吉利堂蜇皮丝魔芋豆腐炖鲫鱼清蒸鲈鱼水煮鱼片冬瓜烧
鲳鱼芹菜鱼丸辣椒鱼丝海带炒什锦鸡茸笋线仔鸡炒茴香鸡片猫耳菜干豆腐炒莴苣叶鸡茸余莴苣叶韭菜
炒肉丝胡萝卜炒肉丝海带炖甘蓝蹄筋烧芦笋板筋炖白菜猪心炒韭菜什锦炒菜花香干炒豆苗三丁炒豆芽
牛肉炒双丝三色牛肉牛肉炒三鲜三色牛肉牛肉炒三鲜茭白炒什锦春笋烧丸子鲜蘑冬笋木耳羊肉炒豆苗
兔肉菜花兔肉炒白菜西红柿炖兔肉烩双冬吉利堂鹿肉片口蘑炒双鲜什锦烧冬瓜.....

<<图说瘦身美体菜谱>>

章节摘录

书摘双冬炒兰花 功效 补肾益阳，清肺化痰，减肥祛脂。

香菇富含蛋白质，脂肪，糖类及钙，磷，铁等，有明显的降脂作用，是减肥者的理想佳蔬。

冬笋是高蛋白，低脂肪，低淀粉和多纤维素的理想减肥食物，常吃冬笋有明显的减肥效果。

西兰花含热能低，减肥者可用西兰花填饱肚子，又不用担心身体发胖。

三者与高蛋白，低脂肪的干虾仁同烹，既可减肥，又可补充减肥过程中身体营养素的缺乏。

达到科学减肥的目的。

原料 水发香菇(冬菇)、冬笋各100克，西兰花150克，干虾仁50克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精2克，湿淀粉10克，汤50克，植物油30克。

制作：1 西兰花、冬笋均切成块。

香菇去蒂，下入沸水锅中焯透捞出。

2 锅内放油烧热，下入干虾仁、香菇煸炒，烹入料酒、葱姜汁，下入冬笋块，加汤炒开。

3 下入西兰花块，加入精盐、鸡精炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点：香菇滑软，兰花鲜嫩，咸鲜清爽。

提示：香菇要用大火焯透。

虾仁、香菇用中火炒制。

下入西兰花后，改用大火炒制。

勾芡要薄。

P5 魔芋豆腐炖鲫鱼 功效 健脾利湿，化痰散积，生津润燥，减肥瘦身。

魔芋豆腐含葡萄糖甘露聚糖，粗蛋白，淀粉，果糖，蔗糖，果胶等，因其不会被唾液粉酶和胰液淀粉酶水解，所以可避免营养吸收过多而发胖，是减肥者的理想食物。

鲫鱼含蛋白质，脂肪，多种维生素和磷，钙等无机盐，脂肪多为不饱和脂肪酸，适宜减肥者食用。

此菜不仅营养全面，更有瘦身润肤的效果。

原料 活鲫鱼2条(重约600克)，魔芋豆腐100克，豆泡50克，葱花、蒜片各10克，料酒15克，酱油、鸡精各5克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，汤600克，香油10克，植物油300克。

制作：1 鲫鱼宰杀治净，在鱼身两面均剖上斜一字刀。

豆泡切成方块。

2 锅内放植物油烧热，下入鲫鱼煎至皮脆硬、呈金黄色时铲出。

锅内留油20克烧热，下入葱花、蒜片炝香，烹入料酒、酱油，加汤，下入煎鲫鱼，用大火烧开。

3 加入精盐、鸡精、胡椒粉，改用小火炖至鱼肉七成熟，下入魔芋豆腐、豆泡块，继续炖至熟透，加味精略炖，出锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

特点：鲫鱼鲜嫩，魔芋软嫩，汤汁鲜醇，营养滋补。

提示：鲫鱼剖刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断。

煎鲫鱼时，要用小火。

P9插图

<<图说瘦身美体菜谱>>

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>