

<<低热量健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<低热量健康食谱>>

13位ISBN编号：9787508268446

10位ISBN编号：750826844X

出版时间：2011-5

出版时间：金盾

作者：吴杰

页数：265

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>

<<低热量健康食谱>>

内容概要

《低热量健康食谱》是一本专门介绍低热量菜肴的食谱书。

《低热量健康食谱》分为凉拌类菜肴、汤羹类菜肴、炒烧焖炖类菜肴、蒸扒类菜肴四个部分，精选了500款集色、香、味、形、养于一体的营养美味低热量菜肴。

本书菜肴均选用日常生活中最常见的低热量食材，以简洁的文字，通俗易懂的语言，对每款菜肴的用料配比、制作方法等，做了具体的介绍，对部分菜肴的制作关键做了明确的提示，并对一些食材的营养成分、保健作用等做了简单的介绍。

本书所选菜肴，步骤清晰，简单易学，有较强的科学性和实用性。

<<低热量健康食谱>>

书籍目录

一、凉拌类菜肴 什锦萝卜丝 炆拌鲜贝萝卜丁 爽口辣萝卜条 酸辣萝卜片 红油萝卜干 油泡萝卜皮 醒酒萝卜丝 蒜泥胡萝卜丝 炆双色胡萝卜丝 双椒炆土豆丝 黄瓜拌薯丝 红油芹拌土豆丝 辣子炆鞭笋 葱油双冬丝 炆鸡片冬笋 炆拌莴笋叶 凉拌双耳笋 蒜拌莴笋丝 虾米炆莴笋 辣油魔芋丁 野菜拌魔芋丝 京糕荸荠丁 西芹藕片 京糕藕夹 辣油拌鲜藕 清口嫩茭白二、汤、羹类菜肴三、炒、烧、焖、炖类菜肴四、蒸、扒类菜肴

<<低热量健康食谱>>

编辑推荐

本书精编低热量营养菜肴共500余种，分为凉拌类菜肴、汤羹类菜肴、炒烧焖炖类菜肴、蒸扒类菜肴四大部分，共奏《低热量健康食谱》，由吴杰、夏玲主编。

本书菜肴均选用日常生活中最常见的低热量食材，如绿叶蔬菜、竹笋、茭白、茄子、青椒、黄瓜、苦瓜、丝瓜、食用菌、豆类及豆制品，以及牛肉、鸡肉、兔肉、海鱼、蛤肉、虾、牡蛎、鲤鱼等为原料，通过科学搭配、合理烹调，将一道道集色、香、味于一体的菜肴奉献给广大的读者。

该书以简浩的文字，通俗易懂的语言，对每款菜肴的用料配比、制作方法等，做了具体的介绍，对部分菜肴的制作关键做了明确的提示，并对一些食材的营养成分、保健作用等做了简单的介绍和阐述。

本书所选菜肴，步骤清晰，简单易学，有较强的科学性和实用性。

<<低热量健康食谱>>

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>