第一图书网, tushu007.com

<<轻食主义>>

图书基本信息

书名：<<轻食主义>>

13位ISBN编号：9787532614431

10位ISBN编号：7532614433

出版时间：2004-1

出版时间：上海辞书出版社

作者：彭日珍

页数：88

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

内容概要

本书是一本详细介绍均衡营养的瘦身食谱，强调减重并不需要牺牲健康，而是摄取足够、全面的营养，让您吃得健康、开心，也能自然而然达到瘦身目的。
　书中介绍了24道轻身主菜、14道消脂汤品、10余种无忧点心和纤活饮料，每道菜式都以翔实的中医理论为基础，配合西医的营养学，注重食物营养的组合，食物搭配的禁忌，再佐以美味的料理窍门，所以，不仅每一道菜式都具有很好的减肥瘦身功效，而且美味可口。
此外，本书也介绍了药材及食材的属性与药性功效，目的在于让读者充分了解药材及食材的作用，能更有效地对症下药，针对自己的身体状况，烹制真正适合自己的瘦身膳食。
　健康是美丽的基础，瘦身不能毫无法则。
翻开《轻食主义》，领略瘦身饮食的正确方法，不但能享受美味，更能达成瘦身的梦想，拥有健康而曼妙的身体。

<<轻食主义>>

书籍目录

作者序推荐序食材介绍　瘦身中药　瘦身食品低热量膳食　轻身主菜　皮蛋豆腐　鸡丝芹菜色拉　炒三豆　香菜黄瓜　山药炒荷兰豆　消脂汤品　枸杞豆芽瘦肉汤　辣酱百叶汤　袖珍菇青豆汤　冬瓜牛肉丸子汤　无忧点心　乌龙米仁冬瓜粥　猕猴桃果羹　胡萝卜粥　纤活饮料　芹菜番茄汁　冰糖葡萄低糖膳食　轻身主菜　虾米炒白菜　果蔬色拉　虾鱼拦青菜　消脂汤品　银耳笋汤　苹果鱼汤　榨菜肉丝汤　蛤蜊蛋汤　马铃薯菠菜汤　无忧点心　水果羹　纤活饮料　木瓜密汁　菠菜金银花露　绿茶果汁高纤维膳食　轻身主菜　蟹肉蒜球　苦瓜炒双菇　枸杞煮卿鱼　芹菜拌绿豆芽　炒蘑菇　海带炒白萝卜　煮豌豆　绿豆芽炒蛋　消脂汤品　白萝卜排骨汤　冬瓜盅　雪菜黄鱼汤　无忧点心　白扁豆粥　荸荠糕　纤活饮料　赤豆冰低胆固醇膳食……

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