

<<减重食谱>>

图书基本信息

书名：<<减重食谱>>

13位ISBN编号：9787533116231

10位ISBN编号：7533116232

出版时间：2000

出版时间：山东科学技术出版社

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>

<<减重食谱>>

内容概要

有"天下美食"之称的中国菜,面对生活节奏快速的现代社会,其传统的烹制方法受到了考验,思考这样的变化,山东科学技术出版社出版了食艺丛书。

本册介绍了减重者所需热量计算法,如何烹调减重饮食,减重饮食守则,以及皮蛋鸡肉粥、广东粥等若干减重美食的烹调法。

目录:

减重者所需热量计算法

如何烹调减重饮食

减重饮食守则

皮蛋鸡肉粥

广东粥

豆浆加蛋

牛奶八宝粥

披萨土司

彩色虾仁蛋土司

潜水艇三明治

蟹肉焗饭

蘑菇酱意大利面

什锦盖饭

台式炒米粉

猪肉水饺

汉堡三明治

炸酱面

三菜一汤

铁板烧

小卷蒸米粉

单饼卷肉丝

牛肉面

香烤洋芋

午茶约会

串烤海鲜

腓力牛排

海鲜火锅

<<减重食谱>>

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>