

<<吃了就瘦的60道便利料理>>

图书基本信息

书名：<<吃了就瘦的60道便利料理>>

13位ISBN编号：9787538538212

10位ISBN编号：7538538216

出版时间：2009-7

出版时间：杜韵如 北方妇女儿童出版社 (2009-07出版)

作者：杜韵如

页数：160

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>

## <<吃了就瘦的60道便利料理>>

### 内容概要

《吃了就瘦60道便利料理》讲述了：早餐在外面吃，午餐在外面吃，晚餐还要在外面吃，这样的生活过久了也会觉得乏味吧？

偶尔自己动手下厨，不仅吃得健康，还可多些创意变化来满足自己的胃。

60道营养健康、超级方便的美味料理，让你轻松上手，开心瘦身，享受健康的生活。

整本菜谱围绕“吃了就瘦”、“60道”、“便利料理”这三个元素展开。

容易操作上手，菜式新颖有创意，用料健康营养。

另外附送美食瘦身日志的小册子。

<<吃了就瘦的60道便利料理>>

作者简介

杜韵如，中国台湾地区知名美食家。

<<吃了就瘦的60道便利料理>>

书籍目录

瘦身料理常见食材PART1 轻食首选豆腐营养好正点！

PART2 米饭族 健康瘦身新主张起司蛋包饭 迷迭香猪饭清爽和风泡饭甘甜海味汤饭山药纳豆饭牛肉海苔饭紫苏香鸡拌饭凤梨腰果炒饭紫苏蒲烧鳗鱼饭韩式泡菜蛋炒饭PART3 面食族 健康瘦身新主张凉拌三丝蒟蒻面泡菜冬粉锅五色干丝面泡菜冬粉锅泰式蒟蒻鸡丝面味增芽菜汤面咖喱炒面乌龙冷面酱烧牛肉面PART4 轻食族 健康瘦身新主张低脂鲔鱼沙拉鸡蛋沙拉凉拌三色椒小黄瓜蟹味棒烟熏鲑鱼卷萝卜泥佐肉片豆腐泡菜猪肉卷萝卜蟹味冷盘鲔鱼鲜蔬焗烤青蔬山药味增枸杞三味菇彩椒镶鲔鱼水果醋沙拉味增烤茄子清蔬蒜香茄子法式面包总汇蜂蜜裹吐司PART5 点心族 健康瘦身新主张蜂蜜渍番茄洛神冻蜜酸奶姜汁撞奶香蕉咖啡冰沙水果醋渍荸荠水果卷饼山药银耳甜汤起司苏打饼香辣茄酱脆饼

<<吃了就瘦的60道便利料理>>

章节摘录

插图：瘦身料理常见食材PART1 轻食首选豆腐营养好正点！

PART2 米饭族 健康瘦身新主张起司蛋包饭 迷迭香猪饭清爽和风泡饭甘甜海味汤饭山药纳豆饭牛肉海苔饭紫苏香鸡拌饭凤梨腰果炒饭紫苏蒲烧鳗鱼饭韩式泡菜蛋炒饭PART3 面食族 健康瘦身新主张凉拌三丝蒟蒻面泡菜冬粉锅五色干丝面泡菜冬粉锅泰式蒟蒻鸡丝面味增芽菜汤面咖喱炒面乌龙冷面酱烧牛肉面PART4 轻食族 健康瘦身新主张低脂鲔鱼沙拉鸡蛋沙拉凉拌三色椒小黄瓜蟹味棒烟熏鲑鱼卷萝卜泥佐肉片豆腐泡菜猪肉卷萝卜蟹味冷盘鲔鱼鲜蔬焗烤青蔬山药味增枸杞三味菇彩椒镶鲔鱼水果醋沙拉味增烤茄子清蔬蒜香茄子法式面包总汇蜂蜜裹吐司PART5 点心族 健康瘦身新主张蜂蜜渍番茄洛神冻蜜酸奶姜汁撞奶香蕉咖啡冰沙水果醋渍荸荠水果卷饼山药银耳甜汤起司苏打饼香辣茄酱脆饼

## <<吃了就瘦的60道便利料理>>

### 媒体关注与评论

早餐在外面吃，午餐在外面吃，晚餐还要在外面吃，这样的生活过久了也会觉得乏味吧？偶尔自己动手下厨，不仅吃得健康，还可多些创意变化来满足自己的胃。60道营养健康、超级方便的美味料理，让你轻松上手，开心瘦身，享受健康diy生活。

## <<吃了就瘦的60道便利料理>>

### 编辑推荐

《吃了就瘦60道便利料理》：一周内轻松瘦身1.5公折的强力食谱，美味无负担，作法超简单。食材易购买，省钱又省时，做个吃饱吃好的轻松美人。给你带来正确饮食习惯，培养不复胖的体质！

## <<吃了就瘦的60道便利料理>>

### 名人推荐

食材易购买，省钱又省时，做个吃饱吃好的轻松美人。  
给你带来正确饮食习惯，培养不复胖的体质！



<<吃了就瘦的60道便利料理>>

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>