

《低卡路里美食》

图书基本信息

书名：《低卡路里美食》

13位ISBN编号：9787500081258

10位ISBN编号：7500081251

出版时间：2009-4

出版社：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室 编

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《低卡路里美食》

前言

美味不用走开我们忙碌了一年又一年，一本又一本的台历在我们的桌上更迭。相信每个人都有收获——或多或少，无论怎样，新的一年又来了，我们会更加努力地缔造自己的美丽人生，但请不要忘记：努力不仅仅是为了生存，更多地还是为了生活。我们小康了，看见美食的时候，跟学者看见书一样兴奋，不过读书长智慧，我们长的是小肚子和“三高”。自己每日摄入的卡路里数已经远远高于实际需求——因为我们发现，许多人的周一到周五都是这样度过的：每天静坐8个小时或更多，连眼睛都比常人少眨50%，全身最密集的活动集中在指关节……所以，为了美味，我们前仆后继。为了健康，我们还得不懈努力。想要更少地摄入热量，绝对不是让你跟你爱吃的好东东们挥泪告别。我们将大自然中那些天上飞的、地上跑的、土里种的、水里游的、呆在明处的、躲在暗处的……这许许多多既能给你解馋，又不会让你摄入过多热量的低卡路里美食，以及那些如何让美食更漂亮、更诱人、更健康的无限创意呈现给你。你会发现，造物主其实早就为我们准备好了一切，只不过等待我们去发现罢了，而这个发现的过程，以及创造的过程，都是生活中最美丽的闪光点。曾几何时，好多人把低卡的皇冠敬献给蔬菜、水果等素食，跟荤腥完全划清界限。其实，想降低摄入的热量不一定天天“吃斋”，在肉类中，也有许多低调选手——平日里看着不怎么起眼，可是仔细想想才发现，想解馋，它们ok、补营养，它们也ok、吃了不发胖，它们还ok……妙不可言的美食世界里，每一种食物都有不为人知的一面，它们时刻准备着，要在不经意间给你带来惊喜，前提是你会用正确的烹饪方法来对待它们。还是将主动权抢回自己手中的好，买菜回家，好好修炼自己烹饪低卡美食的级数，一切食材从选择做法开始到味道浓淡，都由自己控制。不用为了某种目的而对某些食物说ByeBye，只要你抱着对美食这个万紫千红世界的无限憧憬，左拥右抱又何妨？现在，我们就来同你一起享受低卡路里美食这个花花世界。

《低卡路里美食》

内容概要

《低卡路里美食》量身定制80道低热美味，满足健康均衡的营养需要。每道菜都贴心送上卡路里值，轻松掌握每日摄入的总热量。这本指引低卡风尚的美食书不仅满足嘴巴，还让你的衣橱也生动起来！量身定制80道低热美味，满足健康均衡的营养需要。

贝太厨房系列其它品种。

点击查看：

- >> 《绝色川香》（难以抵挡的麻辣诱惑，绝对会让你的味蕾全面绽放！）
- >> 《妈妈做的菜》（《从小爱吃的菜》升级版）（在你心里永远排第一的80道美味。）
- >> 《从小爱吃的菜》（新版）（在美食中重温童年就拥有的美妙滋味。）

点击链接进入：

- 《清粥小菜》
- 《绝色川香》
- 《低卡路里美食》
- 《亲爱的便当:为“办公族”精选的营养美味便当》
- 《宝宝爱吃的菜》
- 《妈妈做的菜》
- 《从小爱吃的菜》
- 《私房女人菜:60道为女人精选的美味家常菜》
- 《烘焙时光:烤出幸福好滋味》
- 《放不下的小吃》
- 《好吃不胖:60道超酷瘦身美味佳肴》
- 《一碗好汤》
- 《贝太厨房挚爱甜品:66道让你难忘的甜品》
- 《贝太厨房:粤美味》

《低卡路里美食》

书籍目录

馋嘴靓女 长得很苗条，吃得很丰盛 c多好胃口之柠檬三文鱼 吃的就是质感——蟹味菇烧冬瓜 宜汤宜菜的冬瓜虾仁煲 经典就是经典——牛肉酱意面 优雅的金针木耳汤 双鲜汇——双菇烩 鲜香不过栗子鸡球汤 鲜锋对决——当香菇遇上冬笋 一个人的精彩——烤香菇 素食也解馋——照烧素鳗 最早被吃光的素什锦 与蒜蓉共生的脆炒西兰花 细细研开胭脂浓——红烩菜花 一花一世界——香菇鳕鱼盖 一身酷黑的什锦蕨根粉 苦瓜不苦——苦瓜煎鸡蛋 让你热情高涨的酸辣笋丁 形似神不似——沙茶烤麸 恋上蜜汁豆干 润颜静心——蜂蜜桂花糯米藕 酒逢知己——酒香三文鱼 菜菜开会！时蔬大拌菜 家里来了位椒香美人——油泼笋片成熟丽人 只要吃得年轻 美食版贴心小棉袄——三鲜日本豆腐 秘制酸甜开胃虾 美人肌肤如玉——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋 “芹”投意合——西芹百合 风来汤挡——蔬菜海鲜汤 还我漂亮——山药蜜枣 慢工出细活——烤豆腐块 属于老饕们的姜汁芥蓝豆腐 清新淡雅——什锦豆腐丸子 那年夏天的初恋滋味——酸甜脆瓜片 吸取精华的蒜香烧茄子 舌尖的享受——黑椒福果鱼饼 芝麻豆腐排排坐 最原始的最美味——麻酱油麦菜 香菇很有才，绝配小油菜 吃完一盒又一盒——黑椒豆腐盒当家男人 最不注意的，才是最该注意的 饭前小点——蔬菜素丸子 清风明月最相宜——时蔬天妇罗 文武双全的洋葱烧豆腐 最自然的鲜甜——栗子扒娃娃菜 堆出来的美味——虾仁黄瓜盅 变个花样吃生蚝——蒜蓉沙嗲生蚝 美味的魔咒——香辣蛤蜊 美色当前——天香素鹅 好味由心——剁椒茄条 片片都很精彩——辣白菜炒土豆 异曲同工之宫保豆腐 绝色好卷之蒸牛肉卷 冠绝天下的鲍汁白灵菇 香喷喷滑嫩嫩的鸭血蘑菇汤 好味不“菇”独——茶树菇烧豆腐慢享夕阳精做细吃 能当成寿司吃的白玉翡翠卷 卤香四溢——卤味酿香菇 鲜美的礼赞——蚝油烧汁杏鲍菇 延续的美味——素丸子烧草菇 不能少的小菜——麻酱茄子 多吃无妨——炒银芽 舍燕窝，爱豆腐——麻婆豆腐 温馨一锅——什锦鲜汤锅 好料做好汤——萝卜虾仁汤 让你忍不住多吃几口的凉拌海蜇 就要趁热吃！剁椒蒸芋头 吃出一身毛毛汗——泡菜豆腐煲 出双入对的酱爆芥蓝牛肉丝低卡从小做起贪吃也要会吃 我们爱新鲜——柠香胡椒扇贝 活泼的夏日——鲜虾优格沙拉 一步到“味”的鲜灼金针菇 嫩嫩Q版大白菜之快炒娃娃菜 这可不是猪耳朵——脆耳西兰花 随你怎么配——时蔬土豆块 朝气蓬勃的清炒三样 细细道来酸辣八珍菌 不可磨灭的美味——腐竹蟹味菇 美味始终如一——香煎椒盐豆腐 精致一时，美味一日——沙茶小卷 恰到好处的土豆咖喱豆干 多多益善的萝卜汤低卡路里的花边新闻 卡路里是what？ 羊皮狼皮之被误解的食物 “入不敷出”之负卡路里食物 小妙招避免热量超标 料理宝典之低热量酱汁 料理宝典之低热量的蔬菜肉肉 料理宝典之辣椒——美味的点睛之笔 料理宝典之豆腐大观园 我们的团队《贝太厨房》已出版图书介绍

《低卡路里美食》

章节摘录

插图：

《低卡路里美食》

编辑推荐

卡路里，一个时常出现在健身房和食品包装上的符号，究竟意味着什么？想营养更全面，想最有效的减肥，卡路里与食品之间的关系你不可不知……我们小康了，看见美食的时候，跟学者看见书一样兴奋，不过读书长智慧，我们长的是小肚子和“三高”。自己每日摄取的卡路里数已远远高于实际需求。想要更少地摄入热量，绝对不是让你跟你爱吃的好东东挥泪告别。每一种食物都有不为人知的一面，它们时刻准备着，要在不经意间给你带来惊喜。买菜回家，好好修炼自己烹饪低卡美食的级数。《低卡路里美食》内容包括：23道“馋嘴靓女”美食，让爱漂亮的女人一样可以享受缤纷美味，活得潇洒；16道“成熟丽人”美食，人到中年，要懂得在吃上呵护自己，让美食帮你延续美丽；15道“当家男人”美食，男人，最不注意吃上的细节，现在，你需要转变；13道“慢享夕阳”美食，让做儿女的你为父母准备健康的美味；13道“低卡从小做起”美食，让做父母的你给孩子营养均衡、口味独特的低卡路里菜肴，让他们在成长的路上健健康康地快乐前行。

《低卡路里美食》

精彩短评

- 1、 如题，贝太的味道，看一眼就过，
- 2、 最近在针灸减肥，同时控制饮食，这本书刚好给我很好的提示，又能吃得好又能不吃进过多的热量，呵呵，我喜欢~~~每道菜都有热量提示，而且后面还介绍了好多防止热量摄入过多的内容，做饭的时候可以参考，原来不只是食物的热量，连烹饪方式也会提升食物本身的热量，真是长见识了~~我周围的同事也很感兴趣，因为这本菜谱里也介绍了肉食类的做法，不是单纯的教我吃素吃白水煮菜，真好。
- 3、 贝太厨房系列的差不多买齐了，方便易操作；健康的美食、简单快乐！
- 4、 真是心血来潮买的后来妈妈拿去看，还真照着书，做起了菜很实用的书
- 5、 看完后直接照着书中的菜谱做了几道，还不错
- 6、 哈哈，贝太终于又出新书了，非常不错，值得拥有。
- 7、 价格便宜，帮同事买的，很好
- 8、 《低卡路里美食》一书不仅介绍适合我们女性朋友在家做的菜品外，还介绍了许多当家男人适合的低卡路里美食。当家男人由于工作而忽略了平时的饮食健康，从现在开始应当注意起来。
- 9、 说得还详细点就好了 然后就是内容在丰富点就好了 呵呵书的质量的挺好。
- 10、 学做饭。。。。。。。。。
- 11、 最惊喜的是线圈本式的设计，基本不会掉页，图文并茂~~
- 12、 赞啊，延续了贝太系列的风格！
- 13、 这本书激起了我对做美食的兴趣，挺不错滴！
- 14、 每出一本我都会买来细细的看，然后再实践，并且在实践中升华。哈哈，不过以前那些更加经典，希望在量得基础上注重质
- 15、 对于有瘦身需要，又强调健康饮食的人来说，这本书真的不错！
- 16、 马马虎虎，权当杂志随便翻，没有想做想吃的欲望，沙拉居多
- 17、 材料都是常见的，很容易买到，做法也很简单。
- 18、 书很精美，内容也不错，已经试了几种菜了
- 19、 书挺不错！
- 20、 很不错~~~实践起来不难。
- 21、 貌似全部是素食。。。。
- 22、 素菜参考指南。书名为低卡路里美食，菜谱中的很多菜并非真正做到低卡路里。可能因为素食较多，每道菜谱操作起来非常简单，每道菜谱都很实用。
- 23、 最近买的几本菜谱都不错，以后会慢慢地跟着学做的，这本最好喜欢了
- 24、 挺不错的啊
- 25、 书内容没有问题，菜式大多比较容易学习，我本来以为其中饮食大部分以氽烫类为主，没想到还是不少要用油。标点图书提供的书籍比较旧，这里不是很满意。
- 26、 书里的图片很漂亮，看着蛮清淡的，有机会一定要试一下~
- 27、 无良商家，寄了本旧书给我，书页都发黄了，强烈要求免运费退货
- 28、 不错，但是不是很详细
- 29、 教人吃些不会长胖的食物

《低卡路里美食》

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：www.tushu000.com