

《《高纤低脂餐》》

图书基本信息

书名：《《高纤低脂餐》》

13位ISBN编号：9787549113726

出版时间：2016-6-30

作者：[英] 乔·麦考利

页数：288

译者：金琦

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

《《高纤低脂餐》》

内容概要

“快西餐”（Quick Cook）系列中的每套食材都有三种不同用时的烹饪方式，10分钟、20分钟、30分钟，稍作加减法，烹饪时间随你掌控。

《高纤低脂餐》是系列第二弹，专为想纤体瘦身，又不想放弃肉食和美味的读者准备。本书囊括荤素海鲜等各种食材的小吃、正餐、甜点等，全书360多道食谱，高纤低脂，享瘦又享受，纤体不用拒绝美食。

《《高纤低脂餐》》

作者简介

书籍目录

简介

VII 口味特选

1 早餐和小食

2 食谱列表·按制作时间排列

65 鱼虾和鲜贝

66 食谱列表·按烹饪时间排列

117 红肉和禽肉

118 食谱列表·按烹饪时间排列

181 蔬果和谷物

182 食谱列表·按烹饪时间排列

227 西点和甜品

228 食谱列表·按烹饪时间排列

《《高纤低脂餐》》

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