

《营养小煮意》

图书基本信息

书名：《营养小煮意》

13位ISBN编号：9787511342645

10位ISBN编号：7511342647

出版时间：2013-12-31

出版社：中国华侨出版社

作者：Tella

页数：221

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

《营养小煮意》

内容概要

《营养小煮意》在为大家带来86道营养、美味、低热量菜肴的同时，用通俗易懂的语言介绍了5大类营养成分、16种营养元素，分析了日常餐桌上各种食材的营养成分，以及各种食材的最佳组合搭配方式，让大家轻松吃对家常菜。全书按营养成分分类编排，书后另附有按菜式划分的目录，方便读者使用。

《营养小煮意》

作者简介

Tella（陈珊珊），美国麻州大学临床科学营养硕士、营养师。下厨房认证厨师。新浪元老级美食博主。致力于做健康美味低热量料理，以及好吃的宝宝食谱。相信“美食是人生的灵魂”。

书籍目录

Vitamin

维生素

维生素A 11

培根胡萝卜 13

松子南瓜皮 15

番薯红糖水 17

香干莴笋 19

炒苋菜 21

洋葱炒猪肝 23

维生素B 25

猪肝瘦肉汤 27

蔬菜鸡肉砂锅 29

青蒜爆蛤蜊 31

核桃虾仁 33

冬笋排骨汤 35

酸辣金针菇 37

维生素C 39

红椒银芽 41

蒜香西兰花 43

萝卜豆腐汤 45

麻油苦瓜 47

藕三丁 49

油盐枸杞芽 51

维生素D 53

电锅洋葱三文鱼 55

高汤卤蛋 57

牛奶炖蛋 59

橄榄油炒香菇 61

维生素E 63

麻油鸡片 65

芝麻酱凉面 67

花生芋艿球 69

松仁玉米 71

红花籽油拌芦笋 73

维生素K 75

蚝汁芦笋 77

芝麻酱拌菠菜 79

茼蒿拌香干 81

卷心菜肉卷 83

萝卜烧五花 85

凉拌黄瓜 87

Mineral

矿物质

铁 91

蒜香凉拌木耳 93

丝瓜炒蛤蜊 95

海带芽豆腐汤 97

花生粥 99
铁板葱香牛肉 101
钙 103
虾皮蒸冬瓜 105
桂圆银耳羹 107
香辣芡汁豆腐 109
蚕豆蛋花汤 111
沙茶芦笋虾仁 113
锌 115
干贝鸡汤 117
瑶柱蛋白炒饭 119
韭菜香干炒鱿鱼 121
番茄烩青口 123
黑椒杏鲍菇 125
钾 127
韭菜饼 129
葱香土豆蛋饼 131
莴笋烧肉 133
下饭茭白 135
油醋马兰头 137
镁 139
紫菜包饭 141
海带牛肉汤 143
冷荞麦面 145
姜汁猪肉 147
红枣银耳莲子汤 149
磷 151
紫菜蛋花汤 153
煎带鱼 155
青毛豆蒸肉饼 157
南瓜杂米粥 159
蒜泥冷汁鱼片 161
Carbohydrates
碳水化合物
淀粉 165
笋尖什锦饭 167
萝卜丝饼 169
咖喱牛肉汤面 171
绿豆凉粉 173
土豆素小炒 175
膳食纤维 177
鸡汁魔芋 179
绿豆薏仁水 181
木瓜银耳汤 183
凉拌西芹 185
沙茶空心菜 187
春菊蟹肉拌豆腐 189
杂菌汤 191
Fat

《营养小煮意》

脂肪

牛油果沙拉 195

椰浆咖喱鸡 197

猪油炒饭 199

Protein

蛋白质

凉拌牛腱 203

梅香鸡肉丸子 205

香卤鸡肉卷 207

台味海陆炖 209

渍虾 211

泡菜炖豆腐 213

索引 214

热量表 218

《营养小煮意》

精彩短评

- 1、多是简单易做的菜，同时了解下营养元素，蛮好。
- 2、扔。

《营养小煮意》

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