

《低热量健康食谱》

图书基本信息

书名：《低热量健康食谱》

13位ISBN编号：9787508268446

10位ISBN编号：750826844X

出版时间：2011-5

出版社：金盾

作者：吴杰

页数：265

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

《低热量健康食谱》

内容概要

吴杰、夏玲主编的《低热量健康食谱》是一本专门介绍低热量菜肴的食谱书。《低热量健康食谱》分为凉拌类菜肴、汤羹类菜肴、炒烧焖炖类菜肴、蒸扒类菜肴四个部分，精选了500款集色、香、味、形、养于一体的营养美味低热量菜肴。本书菜肴均选用日常生活中最常见的低热量食材，以简洁的文字，通俗易懂的语言，对每款菜肴的用料配比、制作方法等，做了具体的介绍，对部分菜肴的制作关键做了明确的提示，并对一些食材的营养成分、保健作用等做了简单的介绍。本书所选菜肴，步骤清晰，简单易学，有较强的科学性和实用性。

《低热量健康食谱》

书籍目录

一、凉拌类菜肴 什锦萝卜丝 炆拌鲜贝萝卜丁 爽口辣萝卜条 酸辣萝卜片 红油萝卜干 油泡萝卜皮 醒酒萝卜丝 蒜泥胡萝卜丝 炆双色胡萝卜丝 双椒炆土豆丝 黄瓜拌薯丝 红油芹拌土豆丝 辣子炆鞭笋 葱油双冬丝 炆鸡片冬笋 炆拌莴笋叶 凉拌双耳笋 蒜拌莴笋丝 虾米炆莴笋 辣油魔芋丁 野菜拌魔芋丝 京糕荸荠丁 西芹藕片 京糕藕夹 辣油拌鲜藕 清口嫩茭白二、汤、羹类菜肴三、炒、烧、焖、炖类菜肴四、蒸、扒类菜肴

《低热量健康食谱》

编辑推荐

本书精编低热量营养菜肴共500余种，分为凉拌类菜肴、汤羹类菜肴、炒烧焖炖类菜肴、蒸扒类菜肴四大部分，共奏《低热量健康食谱》，由吴杰、夏玲主编。本书菜肴均选用日常生活中最常见的低热量食材，如绿叶蔬菜、竹笋、茭白、茄子、青椒、黄瓜、苦瓜、丝瓜、食用菌、豆类及豆制品，以及牛肉、鸡肉、兔肉、海鱼、蛤肉、虾、牡蛎、鲤鱼等为原料，通过科学搭配、合理烹调，将一道道集色、香、味于一体的菜肴奉献给广大的读者。该书以简洁的文字，通俗易懂的语言，对每款菜肴的用料配比、制作方法等，做了具体的介绍，对部分菜肴的制作关键做了明确的提示，并对一些食材的营养成分、保健作用等做了简单的介绍和阐述。本书所选菜肴，步骤清晰，简单易学，有较强的科学性和实用性。

《低热量健康食谱》

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：www.tushu000.com