

<<瘦身小菜>>

图书基本信息

书名：<<瘦身小菜>>

13位ISBN编号：9787501940332

10位ISBN编号：7501940339

出版时间：2003-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林美慧

页数：79

字数：76000

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>

## <<瘦身小菜>>

### 内容概要

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。

菜要做得好吃，又要有花色。

青菜萝卜海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。

饮食当随时代变。

现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。

食事，实乃大事矣。

爱美之心，人皆有之。

随着社会的发展和水平的提高，人们对美的追求越来越普遍。

特别是近年来，女性朋友更加重视饮食保健在瘦身方面的作用。

## &lt;&lt;瘦身小菜&gt;&gt;

## 书籍目录

低热量小菜 凉拌大白菜 凉拌蛋皮丝 凉拌春雨 凉拌卷心菜 凉拌莴笋 凉拌芥菜心 凉拌芝麻菠菜 凉拌海带丝 柴香韭菜 凉拌大头菜 凉拌西芹 凉拌芦笋 红曲白萝卜 凉拌冬瓜 凉拌小白菜 凉拌鲍鱼菇 凉拌南瓜 凉拌青木瓜 凉拌秋葵 蚝油芥蓝 凉拌干丝 香根干丝 梅香南瓜丝 绿野香波快速小菜 凉拌牛蒡 酸甜笋蓉 日式卤海带 泡菜肉末 凉拌土豆丝 豆干海带丝 凉拌四季豆 凉拌茄子 凉拌贡菜 咸水花生 凉拌鱼翅瓜 脆拌甜豆 凉拌海蜇皮 凉拌鸡掌 鸡丝拉皮 粉皮黄瓜 油焖苦瓜 蜜汁腰果 烤松子仁 脆皮豆腐 拌蟹肉丝 鲜拌墨鱼圈 凉拌鱿鱼 烤乌龟子 卤墨鱼 雪菜百叶 凉拌苦瓜 海鲜拌甜椒够味小菜 凉拌芥菜心 酸辣白萝卜 肉末酸豆 糖醋酸菜 豆干小鱼干 泰式拌洋葱 泰式拌青木瓜 五味小章鱼 四川泡菜 广东泡菜 卷心菜泡菜 韩国泡菜 酱豆干 酸黄瓜 香酥樱花虾 盐酥带鱼功夫小菜 三色蛋 十香菜 青椒镶肉 麻辣耳丝 焖粉肝 素烧鹅 麻辣豆角 椒麻牛肚丝 蒜泥白肉 肴肉冻招牌小菜 熏鱼 葱爆河虾 醉鸡 香卤凤爪 黄金蛋 盐水牛肉 盐水鸭 脆生肠

<<瘦身小菜>>

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>