

<<在家巧做健身素食>>

图书基本信息

书名：<<在家巧做健身素食>>

13位ISBN编号：9787538837414

10位ISBN编号：7538837418

出版时间：2004-1

出版时间：天心岩素食餐厅 黑龙江科学技术出版社 (2004-01出版)

作者：天心岩素食餐厅

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>

<<在家巧做健身素食>>

内容概要

《轻松上菜系列·在家巧做健身素食》从简单的凉面、凉拌花生到变化的小鱼干等，全部以蔬菜、豆类、香菇、米、面等材料无刺激性的调味料烹调而成，书中除了清晰的图片及作法解说外，每道菜皆标有主要营养成分分析及重点提示。

<<在家巧做健身素食>>

书籍目录

序 出版序 调理师、营养师、摄影师简介 食物营养成分代换表 目录 八宝粥 佛跳墙 荷叶排骨 杏仁酥 马蹄条 雪菜百页 黄金卷 凉拌大头菜 凉面 凉拌花生 拌毛豆荚 苦瓜沙拉 冷菠菜 豆苗火腿 吉冻 酸辣汤 果珍 川味珍珠黑皮菇 虎皮小串 炒鳝糊 脆鳝 小鱼干 宫保鸡丁 三杯豆腐 清蒸雪鱼 四神汤 蒸蛋 果冻 糖醋排骨 综合寿司

<<在家巧做健身素食>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<在家巧做健身素食>>

编辑推荐

《在家巧做健身素食》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<在家巧做健身素食>>

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:<http://www.tushu007.com>