

<<美肤瘦身菜>>

图书基本信息

书名：<<美肤瘦身菜>>

13位ISBN编号：9787543636873

10位ISBN编号：7543636875

出版时间：2006-6

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：98

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>

## <<美肤瘦身菜>>

### 内容概要

您会做菜吗？

炎炎夏日来了，您想吃什么？

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的菜肴烹制以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。

如今人们注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

夏天应注意吃些什么呢？

本菜谱“爱心家肴清爽一夏”系列之一，所选菜既有传统名菜，也有平常百姓餐桌上的常见菜、各具风味的地方菜，更有最新流行的创新菜。

每道菜都讲述了用料、制作方法、特点，更说明了该道菜的营养功效和注意事项。

本书美肤瘦身篇，让你吃出苗条身材来！

<<美肤瘦身菜>>

书籍目录

风味烤茭白凉拌四季豆茭白金针菇蔬菜园地四喜素斋炒韭黄豌豆烩豆腐口蘑冬瓜球炆苦瓜海米炒菠菜酸辣莴笋糖醋笋条清炒黄花炸鲜黄花菜芥末白菜墩凉拌红苋菜苋菜芙蓉蛋汤豆油黄豆嘴空心菜炒文蛤紫菜菠菜卷甜酸黄瓜芥菜雪泥奶油白菜水中捞日酱苦瓜芝麻芹菜段肉丝拌芹菜蜜饯薄荷叶麻酱拌扁豆红苹果煲石斑鱼荔枝鸡爪汤酸辣菠萝牛肉汤菠萝什锦蛋鲜莲菠萝羹果香牛肉汤番茄蜜汁雪梨汤烩香蕉汤冬瓜芦笋鸽蛋汤香芒炒带子猕猴桃肉丝桃汁蛇块牛蒡肉卷莲藕五目芋清蒸金线鱼鲜辣海带片梅汁蒸白鲳鱼片小火锅芙蓉蛋

<<美肤瘦身菜>>

章节摘录

插图

<<美肤瘦身菜>>

编辑推荐

《美食生活·健康美食系列:美体瘦身这样吃》: 爱心家肴中国烹饪大师 高炳义、知名营养专家 顾奎琴联合推荐168营养功效烹调要点美味菜肴

<<美肤瘦身菜>>

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>