第一图书网, tushu007.com

<<骨质疏松防治美食精选>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松防治美食精选>>

13位ISBN编号：9787801573087

10位ISBN编号：7801573080

出版时间：2001-9-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春,王丽茹,李铁,李雪梅

页数：282

字数：137000

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

内容概要

本书根据广大肥胖女士的心理、生理特点，肥胖不但带来了不够完美的外表，而且容易导致各种相关疾病如心血管疾病、内分泌病等的发生，精选近300例蔬菜类、豆腐类、水产类、谷豆类、水果类、茶叶类等美容减肥食谱，在保证其营养合理、膳食平衡的同时，力求变换花样，调剂口味，使广大肥胖女士既能享受美味佳肴，又能轻身减肥，减少各种肥胖相关的疾病的发生。

读者对象：广大爱美女士。

第一图书网, tushu007.com

<<骨质疏松防治美食精选>>

书籍目录

一、肥胖女士减肥的饮食要求二、减肥食谱精选 （一）蔬菜类 1．烧冬瓜 2．冬瓜荷叶汤 3．冬瓜荷叶豆腐 4．冬瓜扒芦笋 5．酸辣瓜片 6．口蘑烧冬瓜 7．椒丁冬瓜 8．番茄汁冬瓜汤 9．辣味冬笋 10．炒双冬 11．鲜蘑冬笋 12．冬笋炒雪菜 13．酸辣炝笋 14．笋耳汤 15．酸辣炝笋 16．鱼笋同汆 17．酱暴黄瓜丁 18．冬茹炝黄瓜 19．辣椒炝黄瓜 20．黄瓜炒绿豆芽 21．黄瓜拦海米 22．鲜蘑炝黄瓜 23．山楂蜜汁黄瓜 24．芹菜拌竹笋 25．西红柿炒芹菜 26．红椒拌芹菜 27．金钩炝芹菜 28．芹菜叶炒豆腐 29．蜇皮拌芹菜 30．韭菜拌腐丝 31．韭菜炒绿豆芽 32．木须韭菜 33．冬瓜韭菜汤 34．魔芋韭菜 ……（二）豆腐类 1．香菇烧豆腐 2．番茄烧豆腐 3．草鱼炖豆腐 4．鲜菱炖豆腐 5．丝瓜炖豆腐 6．雪菜烧豆腐 7．炖冻豆腐 8．冻豆腐烩蘑菇 9．白菜冻豆腐汤 10．雪菜冻豆腐汤 11．木耳炖豆腐 12．海米炖冻豆腐 13．海带炖冻豆腐 14．炒豆渣 15．茄汁豆腐渣 16．白菜炒豆腐渣 17．韭菜炒豆渣 18．三色豆腐渣 19．豆腐渣炒蒜苗（三）水产类（四）谷豆类（五）水果类（六）茶叶类

第一图书网, tushu007.com

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