

<<降脂减肥菜点茶饮>>

图书基本信息

书名：<<降脂减肥菜点茶饮>>

13位ISBN编号：9787801945273

10位ISBN编号：7801945271

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡鸣 编

页数：391

字数：298000

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>

<<降脂减肥菜点茶饮>>

内容概要

吃喝是影响人们身体健康的重要环节，也是反映人们生活质量的显著标志之一。

在品种繁多的菜市场中，消费者怎样根据不同的条件选择食物原料，如何依据自身的需求去科学地搭配食品，制作出精美可口的菜肴茶点，这就是本书所介绍的主要内容。

作者搜集、整理了76种具有降脂减肥辅助作用的食物，并将它们搭配组合出954种菜点茶饮，有凉菜、热菜、汤羹、茶点等，融营养美味、防病健身于日常饮食之中。

每样菜点都按“原料与制作”、“食用方法及作用”等分别叙述，内容丰富，取材方便，制作有繁、有简，由人任选。

以祖国中医食疗的办法增强体质，对养生抗病具有很好的作用。

本书适合高脂血症、脂肪肝和单纯性肥胖症患者，而且可以作为家庭饮食的工具书，还可以作为医院营养膳食管理人员和单位食堂、餐厅、饭店厨师以及食品加工企业技术人员阅读的参考用书。

<<降脂减肥菜点茶饮>>

书籍目录

一、降脂减肥凉菜凉拌虎杖芽 凉拌苦瓜丝 凉拌马齿苋 凉拌苜蓿 凉拌芹菜木耳 凉拌莴笋 凉拌葱头 腐竹拌黑木耳 腐竹拌马齿苋 腐竹拌芹菜 海带拌白菜 海带拌腐竹 海米拌油菜 海米香干拌芥菜 海蜇拌黄瓜 虎杖拌蘑菇 黄豆芽拌油菜 黄瓜当归拌肉丝 黄瓜丁拌花生 桔梗拌黄瓜 橘味海带丝 卷心菜拌番茄 辣椒拌芹菜 凉拌辣油黄瓜 凉拌篇蓄 凉拌黄花菜 凉拌卷心菜 凉拌藕片 凉拌双耳 凉拌茼蒿 绿豆芽拌菠菜 绿豆芽拌干丝 绿豆芽拌胡萝卜 绿豆芽拌油菜 绿豆芽海带拌黄瓜 萝卜拌海蜇皮 马兰拌竹笋 马兰头拌豆腐 玫瑰蒜 糖醋大蒜头 糖醋蒜 蘑菇拌豆腐 魔芋拌黄瓜 平菇拌黄瓜 芹菜叶拌豆腐干 芹菜拌绿豆芽 芹菜拌黄豆芽 芹菜拌海米 芹菜拌花生胡萝卜 青椒拌肚丝 青椒拌黄豆芽 山楂糕拌梨丝 生蒜头拌海带 蒜蓉拌芥菜 蒜蓉扁豆 豆腐干拌豆角 蒜蓉马齿苋 蒜蓉拌黄瓜 蒜蓉萝卜丝 蒜蓉红薯叶 糖醋黄瓜卷 醋拌苦菜 糖醋萝卜 糖渍橘皮 莴笋拌豆腐 白菜心拌豆腐干 香菜拌黄瓜 香椿拌豆腐 香辣芹丁花生 芝麻苦瓜 干黄豆浸食醋 群英会 盐水毛豆二、降脂减肥热菜扒冬瓜条 扒酿香菇 白菜烩豆腐 白萝卜豆腐脑 白术枣 百合花莲蓬豆腐 板栗鲤鱼 篇蓄冬笋 菠菜滑溜肉片 菜心猴头菇 草菇炒菜心 草菇笋片 草菇豌豆苗 茶叶煲鸡蛋 炒马齿苋 炒三菇 炒三色菜 炒双菇 陈皮豆腐干 陈皮牛肉 豉汁牛蛙 赤豆炖鹌鹑 赤豆炖鲤鱼 赤豆天花粉煨鲤鱼 虫草香菇烧豆腐 春笋炒鸡丁 葱花蚕豆 葱辣豆腐 糖醋茭白 醋溜卷心菜 醋溜茄子 蛋饺沙锅 冬瓜炖鹌鹑 冬瓜干贝炖牛蛙 冬瓜鸡块 冬瓜烧牛肉丸子 冬瓜香菇肉 冬笋炒肉丝 冬笋口蘑烧豆腐 豆瓣酱炒白菜 豆豉炒苦瓜 二冬香菇 发菜豆腐 发菜素鱼肚 番茄荸荠 番茄刀豆 番茄丝瓜 番茄鱼片 茯苓豆腐 腐竹黄瓜片 干贝冬瓜球 干炒茄丝 海带炖豆腐 海带炖鸭 海米扒豆腐 海米炒豆芽 海米炒芹菜 海米发菜 海米烧白菜 蚝油四季豆 荷叶肉 黑木耳炒大白菜 黑木耳豆腐丸子 黑木耳炖豆腐 黑木耳烧草鱼 黑木耳烧毛豆 黑木耳蒸鲫鱼 红炖竹荪 红菱代代腐竹 红烧冬瓜条 红烧素丸子 红烧香菇冬瓜 红烧猴头菇 猴头菇口蘑炖莴笋 猴头菇煨兔肉 猴头菇玉兰片 猴头香菇 胡萝卜炖牛肉 胡萝卜熘豆腐 胡萝卜炆冬笋 花生鲫鱼 花生米豆腐 话梅豆芽 黄豆芽炖豆腐 黄瓜粉皮 黄瓜烧豆腐 黄花菜炖粉丝 烩三元 姜丝红薯 酱烧茭白 酱油冬瓜 绞股蓝炖乌龟 金钱草砂仁鱼 金针菇冬笋 金针菇烧菜心 韭菜炒干丝 韭菜炒绿豆芽 韭菜笋丝 菊花鲫鱼 橘皮豆腐干 决明茄子 咖喱茭白 咖喱蜗牛 口蘑炒豌豆 口蘑炒玉兰片 口蘑代代花 口蘑豆腐 口蘑烧冬瓜 口蘑烧腐竹 口蘑笋尖豆腐 ……三 降脂减肥汤羹四 降脂减肥点心五 降脂减肥茶饮六 降脂减肥果蔬汁七 降脂减肥粥八 降脂减肥的食物

<<降脂减肥菜点茶饮>>

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>