

<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

图书基本信息

书名：<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

13位ISBN编号：9787229003302

10位ISBN编号：722900330X

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：健康餐桌编委会

页数：95

字数：70000

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>

## <<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

### 前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

## <<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

### 内容概要

营养专家推荐的减肥食谱！

好吃是天性，不胖有妙招；脂肪热量降，养颜又瘦身。

减肥食谱，集减肥与保健于一书，营养师助你与肥胖速战速决，在餐桌上即可实现你的减肥计划。

<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

书籍目录

PART 02 巧控热量营养减肥 美味菜 五彩笋丝 拌土豆青椒丝 熏干炒芹菜 黄瓜拌绿  
 豆芽 酸甜白菜 酱芹菜叶 鲜蘑圆白菜 菊花茄子 十香拌菜 酱爆青椒 西  
 芹泡菜 香菇烩山药 鱼香油菜心 香油金针菇 炒黄花菜 干煸豇豆 麻辣豆腐  
 春笋豌豆 营养主食 养生五米饭 海鲜拌饭 南瓜拌饭 南瓜山药蒸饭 彩蔬蒸饭  
 鲑鱼蒸饭 冬菇凉面 抹茶凉面 素什锦炒面 番茄炆锅面 口蘑豆腐汤面 凉拌养面  
 瘦身汤羹 白菜萝卜豆腐汤 西葫芦汤 蘑菇冬瓜汤 西施豆腐汤 红枣香菇汤 百  
 合芦笋汤 生地莲藕汤 冬菇木耳丝瓜汤 银耳莲子汤 杏仁雪梨汤 牛肉蔬菜汤 羊  
 骨胡萝卜汤 白鸭冬瓜汤 木瓜生鱼汤 减肥中加餐的意义PART 02 选对食物轻松瘦身 完  
 美脸型 凉拌菠菜 白菜炖豆腐 黄瓜花生肉丁 干贝冬瓜 西瓜雪泥 莲花粥 苦  
 瓜瘦肉汤 优雅手臂 水煮萝卜丝 干煸藕丝 马齿苋拌豆芽 麻辣青笋丝 银花绿豆汤  
 雪菜豆腐羹 平坦腹部 糖醋藕片 番茄芹菜汁 清汤冬瓜 豆腐牛奶汤 口蘑竹荪  
 汤 蘑菇丝瓜汤 茼蒿煮肉片 青片竹笋汤 冬瓜核桃薏米汤 健美腰身 椒盐豆腐  
 苦瓜炒鸡蛋 胡萝卜炖羊肉 空心菜炒牛肉 冬菇油菜心 椒麻海蜇 提臀塑形 蔬菜沙  
 拉 清炒洋葱 红烧腐竹 黄豆芽炒粉皮 炒笋菇 宫爆豆腐 香菇日本豆腐 平菇  
 炒豌豆 瘦腿消肿 海带萝卜汤 木耳鱼蓉 西芹拌花生 炒鳕鱼片 芹菜鳕鱼 虾子  
 海参 黄豆芽肉丝汤 赤小豆鲫鱼汤 萝卜丝鲫鱼汤 美食+运动决定你的减肥效率Part 02 选  
 对食物轻松瘦身Part 03 四季健康减肥食谱Part 04 特别功能减肥食谱

<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

章节摘录

插图：

<<营养专家推荐的减肥食谱328例>>

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>