<<健康蔬菜>>

图书基本信息

书名:<<健康蔬菜>>

13位ISBN编号: 9787501952366

10位ISBN编号:7501952361

出版时间:2006-3

出版时间:中国轻工业出版社

作者:李坤昌

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

<<健康蔬菜>>

内容概要

大家都知道,天天坚持正确的饮食,是拥有健康的关键,但随着生活形态与节奏的改变,身体承担着超额的负荷,健康也开始出现赤字…… 现代人·时尚美食系列全新推出的《养生茶饮》《健康蔬菜》《排毒好菜》。

正是为现代人量身定做的健康食谱,书中强调轻松自前然,营养均衡,由内到外的天然调理美食,用最普通的食材,铃负担的搭配,取巧而功效不凡的料理方法,解消都市人的身心烦脑。 带领大家开"食"美丽的人生!

<<健康蔬菜>>

书籍目录

蔬果中的神奇营养素让"蔬食"更美味 巧用"香料"及"方便酱"让"蔬食"更美味 自己动手做"酱料"PART1蔬食美肌篇 白皙亮丽变身白公主 南瓜木耳浓汤 桂香面 水果燕麦粥 百香果拌山药 美白蓝莓生菜 葡香薏仁饭 战痘除疤告别恼人的青春痘!

人参茄汁面 枸杞甘蔗苦瓜汤 牛蒡烩鲜菇 白果炒芦笋 凉拌海带南瓜丝 菊花杏仁冻 去皱抗衰老保持平滑的美肌,拒绝幼纹!

姜味乳香卷心菜 群菇争艳 茄汁通心粉 八宝绿茶豆花 香瓜炖白木耳 鸿喜绿菜花汤 PART 2 蔬食美体篇 窈窕曲线享"瘦"美食享"瘦"健康!

和风拌豆芽 淮山豆腐烧 照烧魔芋排 糙米冬瓜粥 杏鲍菇炒西芹 泰式酸辣汤 挺拔丰满"食"现前凸后翘的傲人身材!

花生芝麻糊 杏仁山药粥 通草炖花生 海苔拌马铃薯 坚果生菜沙拉 红枣桂圆冻 活力飞扬补充元气,让神采更加飞扬 七味杏鲍菇 迷迭香炒双笋 椰香煎薯饼 薄荷起司春卷 野菇香茅锅 PART 3 蔬食调理篇……

<<健康蔬菜>>

章节摘录

书摘百香果拌山 材料: 白山药120g,小黄瓜30g,百香果汁10g,蜂蜜10g,盐,黑芝麻各少许。

做法: 1.山药去皮,洗净,切细丝;小黄瓜洗净,切细丝。 2.百香果汁与蜂蜜、盐混合拌匀。

3.加入山药丝、小黄瓜丝拌匀,装入盘中,撤上黑芝麻即可。

营养好蔬菜: 白色的山药、橘色的百香果、绿色的小黄瓜,谱出一道色彩缤纷的佳肴,其中山药富含多种必需氨基酸及维生素A、维、生素B1、维生素B2、维生素C及钙、磷、铁;而小黄瓜及百香果富含美白营养素维生素c,是夏天不可或缺的食材哦! 美味事件簿 山药用刀切会产生黏液,可在去皮时用热水先冲洗再切。

山药切好很容易氧化变色,必须尽快拌入酱汁或放入柠檬水中浸泡一下。 P19插图

<<健康蔬菜>>

媒体关注与评论

书评健康蔬菜,给吃多了大鱼大肉、想清肠排毒的你;给想依据身体需要,合理调养体质的你。 方便的自制酱料,瘦身、美白的均衡营养,带你感受天然食物带来的魅力人生。

<<健康蔬菜>>

编辑推荐

健康蔬菜,给吃多了大鱼大肉、想清肠排毒的你;给想依据身体需要,合理调养体质的你。方便的自制酱料,瘦身、美白的均衡营养,带你感受天然食物带来的魅力人生。

<<健康蔬菜>>

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