

<<减肥瘦身食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦身食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740104

10位ISBN编号：7506740109

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰，吴昊然 主编

页数：60

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>

<<减肥瘦身食疗主食>>

前言

健康，是人类永恒的追求。

随着人们生活质量的不断提高，科学合理均衡营养是世人所重视和关注的热点问题。

拥有健康而匀称的体态是人们所追求的新目标、新时尚。

然而，由于长期的饮食习惯不科学、不合理。

过盛的营养和热量悄悄在体内膨胀，导致发胖人群增多。

肥胖不仅影响人的外观形象，更重要的是由于体重的增加会引发糖尿病、心脏病、高血压、高脂血症等。

并使这些疾病加重。

不科学的减肥方法不仅有损人体健康，还会不知不觉的使自身免疫力减退.造成身体诸多器官的衰退。

而科学合理的饮食调养，是健康减肥的首选。

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。

为了帮助广大追求美体瘦身的读者能够在健康而科学的减肥行动中，获得健康而匀称的身材，我们会同国内医学专家、营养学家及烹饪名师一道以科学严谨的态度、精确的理论依据。

针对人的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，根据各种食物、药物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养主食。

该书详细介绍了60款具有减肥瘦身、预防肥胖功效的营养主食。

并以简洁的文字和精美的彩图。

对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。

对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。

是一本集食疗、食补于一书的科学饮食指导用书。

相信本书必定能成为您美好生活中的佳侣，伴您摆脱肥胖，拥有健康而匀称的身姿！

<<减肥瘦身食疗主食>>

内容概要

本书介绍了60款减肥瘦身食疗主食。

作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均作了详细说明，并配有精美的彩图。

按书习作，您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食，使您及您的家人在享受美味的同时，拥有健康而匀称的身姿！

<<减肥瘦身食疗主食>>

书籍目录

1.胡萝卜银耳粥2.茯苓赤豆粥3.荷香薏米粥4.牛肉萝卜焖饭5.吉利堂鱼丁蒸饭6.党参三丁楂子饭7.芥蓝炒楂子饭8.什锦炒玉米楂饭9.什锦肉丝盖饭10.吉利堂鸡丝汤面11.豆浆汁绿茶汤面12.吉利堂虾仁汤面13.香辣肉末面14.吉利堂牛肉汤面15.茯苓香菇鸭肉面16.兔肉芦笋卤面17.双冬炸酱面18.双丝玉米面条19.萝卜肉丝炒面20.茄汁果蔬炒面21.木耳兔肉炒面22.牛肉菜花拌面23.芪汁蜇丝凉拌面24.什锦炒玉米面片25.玉米面片炒三蔬26.吉利堂什锦面片27.耳竹兔肉炒面旗28.双色虾米烩饼29.吉利堂猴头烩饼30.什锦烩饼31.芸豆烩饼32.玉兔馄饨33.鸽肉馄饨34.吉利堂一品汤饺35.玉米面蚌肉汤饺36.菊花汁鱼肉汤饺37.玉米须牛肉汤饺38.合面猪肝汤饺39.吉利堂清汤荷包40.虾仁冬瓜水饺41.荞麦面平菇水饺42.车前子蚝油素饺43.吉利堂猪血水饺44.胡萝卜牛肉水饺45.茯苓三素水饺46.吉利堂猪肚蒸饺47.车前翠衣牛肉蒸饺48.吉利堂土豆蒸饺49.玉米面菜包子50.茼蒿驴肉包子51.吉利堂鱼肉包子52.合面牛肉油菜包53.茯苓牛肉烧麦54.吉利堂鸡肉烧麦55.玉米面京酱花卷56.仙人鸡肉馅饼57.吴记韭香馅饼58.杞子山药南瓜饼59.吉利堂荷香豆饼60.吉利堂煎赤豆包

<<减肥瘦身食疗主食>>

章节摘录

插图：

<<减肥瘦身食疗主食>>

编辑推荐

《减肥瘦身食疗主食》：食疗主食精华系列丛书。
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<减肥瘦身食疗主食>>

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>