<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名: <<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号: 9787515802763

10位ISBN编号:7515802766

出版时间:2012-10

出版时间:中华工商联合出版社

作者:朱太治,杨红,周学武 主编

页数:92

字数:100000

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

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

内容概要

《养颜瘦身营养配餐制作大全》共有七部分,第一部分养颜靓肤,第二部分明目护发,第三部分排毒轻身,第四部分丰胸美体,第五部分纤腰收腹,第六部分瘦腿翘臀,第七部分美容瘦身套餐。

《养颜瘦身营养配餐制作大全》含有600幅精美彩图,制作过程实景再现!营养单菜,营养套餐,荤素、性味配比科学!

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 养颜靓肤 猪蹄煮丝瓜豆腐 玉米笋炒黄瓜 牛奶糯米粥 银耳鹌鹑蛋 木瓜瘦肉苹果汤 锦绣香爽球 香菇薏米饭 菠萝炒黑木耳 西芹炒腰果 嫩烧丝瓜排 银耳杏仁雪梨汤 Part 2 明目护发 芹菜炒香干 番茄猪肝瘦肉汤 多宝菠菜 滑炒鱼片 家常焖带鱼 荠菜炒鸡蛋 豆苗鸡肝汤 枸杞松仁爆鸡丁 熘肝尖 首乌鸡丁 枸杞银芽鸡丝 Part 3 排毒轻身 蚝油双菇 大葱炒黑木耳 番茄炒蘑菇 三丝生菜 干烧笋尖 辣炒卷心菜 黑木耳豆腐 香菇油菜 冬瓜瘦肉汤 蛋奶菜心 苹果粥 Part 4 丰胸美体 木瓜烧带鱼 花生米粥 雪梨鲜奶炖木瓜 莴笋炒牛肉丝 芝麻卷心菜 山药莴笋炒鸡肝

花生猪蹄汤 素烧什锦

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

木瓜肋排汤 菜蛋芙蓉鸡 核桃蚝油生菜 Part 5 纤腰收腹 酸辣苹果丝 冬笋蒜烧鲤鱼 紫菜香菇肉丝汤 醋拌黑木耳 蛋奶麦片粥 南瓜浓汤 冬瓜炒胡萝卜 糖醋带鱼 金针黑木耳瘦肉汤 黄瓜拌蜇丝 清炒山药丝 Part 6 瘦腿翘臀 胡萝卜煮蘑菇 醋溜土豆丝 凤凰萝卜 南瓜绿豆粥 炒素腰花 番茄烧豆腐 苹果银耳瘦肉汤 萝卜清汤 芹菜叶豆腐羹 鱼香油菜心 素拌莴笋 Part 7 美容瘦身套餐 枣栗焖鸡+蒜泥海米黄瓜+什锦蔬菜汤 蒜薹炒肉+双耳拌黄瓜+海带雪梨番茄汤 煎蒸带鱼+芹菜炒香菇+黄豆芽豆腐汤 熘虾段+炒合菜+萝卜炒瘦肉 清蒸鲤鱼+黄瓜炒虾球+菠菜粉丝汤 香辣鸭掌+青椒炒银芽+冬瓜蛤蜊汤 红椒栗子焖酥肉+西芹炒百合+番茄蔬菜汤

海带烩鸡柳+双菇苦瓜丝+冬笋银耳汤

更多套餐组合

枸杞烧黄鱼+海米炒洋葱+冬瓜黑木耳瘦肉汤

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

章节摘录

版权页: 插图: 银耳鹌鹑蛋 鹌鹑蛋150克, 水发银耳25克, 火腿、食盐、水淀粉、鲜汤各适量。

- 1.将银耳去杂洗净,鹌鹑蛋煮熟去蛋壳。
- 2.火腿切小片备用。
- 3.锅中添入适量鲜汤,放入银耳、鹌鹑蛋煮沸。
- 4.放入火腿片,撒入适量食盐以小火煮透,倒入水淀粉勾芡。
- 5.将鹌鹑蛋取出围在盘边。
- 银耳和火腿倒入盘中即可。

银耳鹌鹑蛋能补益气血,润肤悦色,尤其适宜体虚瘦弱、皮肤干燥无华者食用。

佐餐食用,每日1~2次,经常食用美容效景显著。

锦绣香爽球净鱼肉400克,西兰花150克,火腿、香菜、食盐、胡椒粉、水淀粉、花椒水、鲜汤各适量

- 1.将净鱼肉剁成泥,加入食盐、花椒水搅打成鱼蓉。
- 2.火腿、香菜切成细粒,合在一起搅匀成混合粒。
- 3.把鱼蓉挤成丸子,滚上混合粒,放到涂油的盘子上。
- 4.鱼丸入蒸锅蒸熟取出,西兰花煮熟,捞出放于鱼盘四周。
- 5.将鲜汤煮沸,加食盐、胡椒粉,勾芡,浇在鱼丸上即可。

鱼肉中富含维生素A、蛋白质、铁、钙、磷等,常吃鱼具有养肝补血、润肤、养发等功效;西兰花富含维生素K、维生素C等,二者搭配,能够滋养肌肤,增强人体的免疫力。

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

编辑推荐

《养颜瘦身营养配餐制作大全》图文并茂,内容丰富,提供免费网络视频教学。

<<养颜瘦身营养配餐制作大全>>

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