

<<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

芥菜炒鸡蛋

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

枸杞烧黄鱼+海米炒洋葱+冬瓜黑木耳瘦肉汤

更多套餐组合

## <<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，经常食用美容效果显著。

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>