第一图书网, tushu007.com

<<美食疗法62例>>

图书基本信息

书名：<<美食疗法62例>>

13位ISBN编号：9787807226833

10位ISBN编号：7807226838

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁民族出版社

作者：裴泰子

页数：137

译者：刘均国

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

第一图书网, tushu007.com

<<美食疗法62例>>

内容概要

本书介绍了如何使用没有掺杂任何化学添加剂的天然肉类、汤类来做美味的料理，并着重介绍了可以预防高血压、糖尿病、过度肥胖、癌症、高胆固醇症等疾病的料理以及对戒烟戒酒有很好辅助作用的料理。
书中介绍了如何选用时令食材、预防成人病的食物及健康的生活方式，如何通过色泽解读健康及对料理材料分析来预防疾病等等，诸如此类在制作料理时会产生的困惑本书将为您一一解说，同时还介绍了一些简单而美观的装盘方法。

第一图书网, tushu007.com

<<美食疗法62例>>

作者简介

裴泰子，从小热爱烹饪，是一位著名的专业料理师。
目前在现代百货商店、范溪中学、白云中学讲授生活料理和料理科学课程。
同时参与食品造型等活动，著作有《滋补营养粥62例》《美食疗法62例》《瘦身沙拉＆沙拉酱45例》《果汁＆三明治营养早餐50例》等。

第一图书网, tushu007.com

<<美食疗法62例>>

书籍目录

01　预防高血压料理　鲍鱼内脏粥　红薯开胃甜点　炖秋刀鱼　荞麦凉粉面　羽衣甘蓝豆包饭　番茄水豆腐　炒茄子牛肉　土豆粥　胡萝卜芹菜汁　黄瓜膳　苏子粥　烤辣椒酱沙参02　预防糖尿病料理　炖水豆腐清曲酱　绿豆粥　黄豆面　刺龙芽豆粉蒸　焖辣椒酱土豆　豆腐青菜冷盘　黄豆粥　黑豆奶　豆腐牛肉烧　大酱的酿制方法03　预防过度肥胖料理　拌魔芋　拌海蜇　南瓜粥　米纸菜包（越南菜包）　五彩蔬菜沙拉　凉拌琼脂　海藻（海带）沙拉　拌小辣椒　小辣椒鲽鱼烧04　预防癌症料理　红薯粥　绿茶果汁　拌香葱　裙带菜江米丸汤　海鲜大酱汤　咖喱饭　水果沙拉　西兰花汤　甘蓝果汁　甘蓝海带包饭　青蒸鱿鱼　鱿鱼五花肉　腌制辣椒酱05　预防高胆固醇症料理　黑芝麻粥　琥珀核桃仁　洋葱泡菜　裙带菜凉菜　烧豆腐　烧带鱼　煎鳗鱼　新菜芽拌饭　鸡蛋羹　酱鲽鱼辣椒酱附录　有助于戒烟戒酒的料理　豌豆饼　萝卜海带汤　拌莼菜　韭菜饼条糕　萝卜卷　什锦青菜沙拉　炸莲藕虾肉　五茶肉卷蔬菜

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<美食疗法62例>>

编辑推荐

预防成人疾病的美味料理，在家就能轻松烹制！
《美食疗法62例》介绍的内容有：介绍了能够预防高血压、糖尿病、肥胖、癌症、高胆固醇症的料理。
附录中还特别介绍了有助于戒烟、戒酒的美味佳肴。
为您详细介绍了能够预防成人疾病的食品和良好的生活习惯。
能够帮您了解每个季节哪些材料最新鲜。
为您解密各种颜色代表的健康状态。
分析了主要烹饪材料的成分，为您详细解释怎样预防成人疾病。
烹制料理的材料都是最易购买的普通食材，并附上照片便于您参阅。
为您及时解惑烹制料理时的疑点、难点。
只要按部就班的学着做，我们都能轻松简单地制作出色香味俱全的佳肴。

第一图书网, tushu007.com

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