

《减重食谱》

图书基本信息

书名：《减重食谱》

13位ISBN编号：9787533116231

10位ISBN编号：7533116232

出版时间：2000

出版社：山东科学技术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《减重食谱》

内容概要

有"天下美食"之称的中国菜,面对生活节奏快速的现代社会,其传统的烹制方法受到了考验,思考这样的变化,山东科学技术出版社出版了<小厨师美食系列>食艺丛书。

本册介绍了减重者所需热量计算法,如何烹调减重饮食,减重饮食守则,以及皮蛋鸡肉粥、广东粥等若干减重美食的烹调法。

目录:

减重者所需热量计算法

如何烹调减重饮食

减重饮食守则

皮蛋鸡肉粥

广东粥

豆浆加蛋

牛奶八宝粥

披萨土司

彩色虾仁蛋土司

潜水艇三明治

蟹肉焗饭

蘑菇酱意大利面

什锦盖饭

台式炒米粉

猪肉水饺

汉堡三明治

炸酱面

三菜一汤

铁板烧

小卷蒸米粉

单饼卷肉丝

牛肉面

香烤洋芋

午茶约会

串烤海鲜

腓力牛排

海鲜火锅

精彩短评

1、减重基础食谱

《减重食谱》

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:www.tushu111.com