

# 《减肥食谱》

## 图书基本信息

书名：《减肥食谱》

13位ISBN编号：9787532332267

10位ISBN编号：7532332268

出版时间：1994-2

出版社：上海科学技术出版社

作者：陈建国

页数：356

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](http://www.tushu111.com)

# 《减肥食谱》

## 内容概要

一、本书所列菜点品种，系根据减肥要求而新设计，有些制作方法已作了相应变革，与常规做法有所不同。但不会影响口味，反而有使食者尝到新菜新味。

二、为了控制热能摄入，本书所列品种基本上不用含脂量较高的原料。对采用焗、炒等方法成熟的菜肴，油量已减至最低点。烹调时为了避免出现原料沾锅现象，最好能选用“不沾锅”操作。

三、在调料中，有的用普通植物油，有的用色拉油（精制脱色的植物油），这是根据菜肴质量要求而定的。

四、书中选用的调味料，有些家庭可能不曾使用过，如沙茶酱、美极酱油、鸡精、黑椒、玫瑰露酒、柠檬汁等，这些调料，市场上均能购到。

# 《减肥食谱》

## 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](http://www.tushu111.com)