

低卡美人粥100道



[低卡美人粥100道_下载链接1](#)

著者:朱秋桦

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787533526818

一碗粥 让你享受低油、低热量、无负担的轻食美味。

无论是寒风阵阵吹得人头皮发麻的冬天，或是没有食欲的炎炎夏日，一碗「粥」都是让人最想念的美味。现代人，尤其女性，往往不喜欢吃得太油、吃得太过量，那么一碗低油、低热量、无负担的轻食---粥，就是最理想的选择。

除了一般最常使用的白米外，在这本「低卡美人粥100道」里，更大量的使用糙米、燕麦、各种豆类等多种杂粮谷物，并应用许多自然食材、汉方花草，制作出具有食疗效果的各式养生粥，除了美味，更兼具健康概念！

苋菜、冬瓜、香菇、莲藕；人蔘、当归、枸杞、红枣…想要吹弹可破的肌肤？还是纤细

有致的身材？详细的健康美丽配方，都在这一本『低卡美人粥100道』当中。

本书请到多位专业的烹饪名师、中医师、营养师为内容菜色制作提供咨询。本书共分为：4个单元共100道，各个单元都介绍了自然食材与汉方花草的疗效与功能，更有常用材料的完整解说。每道美人粥除了材料配方、做法外，更清楚列出所需的材料费、卡洛里、功效等；我们也详细的介绍了水份与米使用的比例，让您可以依照喜好，轻松煮出各种不同浓稠度的美人粥。

希望您也能轻松享受一碗美人粥，让身体轻食、无负担的健康永远。

作者介绍：

目录：

[低卡美人粥100道 下载链接1](#)

标签

评论

[低卡美人粥100道 下载链接1](#)

书评

[低卡美人粥100道 下载链接1](#)