

减肥瘦身菜



[减肥瘦身菜_下载链接1](#)

著者:委会

出版者:气象

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787502945350

《不记不背做美食:减肥瘦身菜》为“手撕菜谱丛书”之一，图文并茂地介绍了栗子烧鲤鱼、枸杞烧鲫鱼、黄花鸭架汤、冬菇炒油菜、绿芽炒鳝丝、海米冬瓜、椒麻汁鸭掌、鱼香腰花、银耳芦笋、凉粉兔肉等减肥瘦身菜的制作方法。《不记不背做美食:减肥瘦身菜》突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。将剪下的书

页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。

谁说懒人学不会做饭？不用记，不用背，简单！谁说照菜谱做饭麻烦？撕下来，贴上去，方便！

作者介绍:

目录:
《手撕菜谱》使用说明炒丝瓜罗汉素什锦香辣脆虾鸭掌炖五花肉首乌炖鹌鹑鲜虾芦笋口蘑焖鸡腰清蒸柠檬鱼豆芽拌鸡丝苹果炒双菇清汤鱼丸鸡腿菇烧蹄筋素烧菜花鸡腿蘑炖豆腐番茄鱼片清爽黄瓜泡菜鲜蘑烩蚕豆丝瓜榨菜粉丝肉片汤卤水掌翼果汁葡萄芋凉拌芥菜豆干什锦菜红珠戏鲤西瓜酪腰果炒西芹木耳炒百叶豉汁青鱼冬瓜炖排骨烧鸭掌栗子烧鲤鱼枸杞烧鲫鱼黄花鸭架汤冬菇炒油菜绿芽炒鳝丝海米冬瓜椒麻汁鸭掌鱼香腰花银耳芦笋凉粉兔肉
• • • • • ([收起](#))

[减肥瘦身菜_下载链接1](#)

标签

评论

[减肥瘦身菜_下载链接1](#)

书评

[减肥瘦身菜_下载链接1](#)