

<<低卡美人粥100道>>

图书基本信息

书名：<<低卡美人粥100道>>

13位ISBN编号：9787533526818

10位ISBN编号：7533526813

出版时间：2006-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱秋桦

页数：96

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>

## <<低卡美人粥100道>>

### 内容概要

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、吃得太多量，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、卡路里、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。

<<低卡美人粥100道>>

书籍目录

编辑开场白你属于哪一种体质晶莹剔透与魔鬼曲线——平小腹、红气色、润肌肤、纤四肢粥 3 3 道  
营养师的自信光彩法则 中医师的自信光彩法则 让你自信光彩的自然食材 8 种 让你自信光彩的中  
药材 8 种 美肤丝瓜粥 翠绿苋菜粥 莲叶绿豆粥 甜瓜粥 凉血绿豆粥 平腹柏仁粥 菜肉粥 香  
蕉粥 香笋糯米粥 芳香花粥 青春长命粥 活血美肤红花粥 鲜脆藕粥 银花莲子粥 蚌肉粥 竹  
笋肉粥 甘蔗甜粥 减肥冬瓜粥 双莲紫米粥 花生红枣粥 绿蓉粥 五色豆粥 双豆百合粥 乌  
鱼粥 薏米当归粥 小红豆薏米粥 苹果脸杂粮粥 白皙茯苓粥 干贝鸡丝粥 马铃薯桂香粥 山药  
红米粥 茼蒿菜粥 甜薯粥随时随地再出发——增强免疫力、补充体力、延缓衰老粥 2 0 道 营养师  
的健康 1 0 0 法则 中医师的健康 1 0 0 法则 让你健康的 1 0 0 的自然食材 8 种 让你健康的 1 0  
0 的中药材 8 种 参味小米粥 皇帝豆山药枣粥 胡萝卜麦粥 人参粥 胚芽米牛肉粥 浓香鸭汁粥  
人参鸡粥 .....让身体乖乖听话——清胃肠、顺呼吸、好血液、抗压力粥 3 5 道美人儿的保养秘方  
——不同阶段女性的保健养颜粥 1 2 道

<<低卡美人粥100道>>

章节摘录

插图

<<低卡美人粥100道>>

媒体关注与评论

书评从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<低卡美人粥100道>>

编辑推荐

从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<低卡美人粥100道>>

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>