

<<十分享瘦餐>>

图书基本信息

书名：<<十分享瘦餐>>

13位ISBN编号：9787538419375

10位ISBN编号：7538419373

出版时间：2003-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朱相彬

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>

<<十分享瘦餐>>

内容概要

本书前言

快乐厨房主妇家常系列。

本书是由林医师独家研发出60道清淡好吃的减肥食谱，不但做起来轻松简单，同时还兼顾营养均衡，每道菜所使用的材料都具有高纤维、高维生素以及低脂肪的特性，所以吃多了也不会发胖！

让有心想瘦身的您，从此再也不用硬着头皮咽下那食之无味的烫青菜了！

品尝过林医师“十分享瘦餐”的佳肴后，您会发现，瘦身其实是可以如此享受！

美食照吃，体重照减！

<<十分享瘦餐>>

书籍目录

美食照吃·体重照减

林丽华医师的Q&A减肥门诊

第一章 鱼肉类

1 葱烤鸡肉

2 秋刀鱼芝麻烧

3 蒸鲜鱿卷

4 虾仁秋葵

.....

第二章 青菜类

1 翡翠干贝丝

2 油菜银鱼

3 干烤茄子

4 乳酪鲜菇

.....

第三章 蛋豆腐类

1 香烤豆腐

2 辛辣魔芋

3 冷豆腐

4 水晶熏蛋

.....

第四章 面、饭、点心类

1 蛤蜊牛蒡拉面

2 鲑鱼饭

3 木耳粉丝

<<十分享瘦餐>>

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>