

<<变美从贪吃做起>>

图书基本信息

书名：<<变美从贪吃做起>>

13位ISBN编号：9787538735079

10位ISBN编号：7538735070

出版时间：2011-7

出版时间：时代文艺出版社

作者：悠悠

页数：256

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>

<<变美从贪吃做起>>

内容概要

本书包括：从头开始，让头发飘飘然、和讨厌的黑眼圈bye—bye、牙齿也要一闪一闪亮晶晶、斑点，请离我远一点、美食“战痘”大公开、用美味抚平你的皱纹、美白就是要彻底、细肤还受养颜、吃出弹力好皮肤、胸是吃出来的、誓做“小腰精”、吃出美臀、用美食打造美腿、好吃好喝还瘦身、排出毒素，一身轻松。

<<变美从贪吃做起>>

作者简介

悠悠：山东淄博人，出生于1982年夏，毕业于中山大学。
毕业后只身求到北京谋生，先后任职于多家世界五百强企业，现任某上市公司职市场总监。

<<变美从贪吃做起>>

书籍目录

Part1 从头开始，让头发飘飘然

- 一、豆干炒青蒜
- 二、葱油鲢鱼
- 三、凉拌马齿苋
- 四、猪肺淡菜汤
- 五、首乌鸡蛋汤
- 六、牛骨汤
- 七、胡桃粥
- 八、芝麻粥
- 九、海带粥
- 十、桑麻丸
- 十一、桃仁糖
- 十二、乌发糖
- 十三、乌发糕
- 十四、乌发粥
- 十五、乌发奶
- 十六、乌发油
- 十七、乌发蛋

Part2 和讨厌的黑眼圈bye—bye

- 一、鸡蛋菜卷
- 二、醪糟枸杞炖芋艿
- 三、苹果生鱼汤
- 四、当归鸡汤粥
- 五、洋参猪血豆芽汤
- 六、黑木耳滚猪肝汤
- 七、枸杞猪肝汤

Part3 牙齿也要一闪一闪亮晶晶

- 一、嫩姜拌莴笋
- 二、桑蒲熘蛋泥
- 三、黄豆排骨
- 四、青辣椒饭
- 五、海带烧豆腐

Part4 斑点，请离我远一点

- 一、花生芝麻糊
- 二、木耳番茄鸡块
- 三、黑木耳拌豆芽
- 四、炒莴苣
- 五、黑木耳山药瘦肉汤
- 六、菠菜猪肝汤
- 七、绿豆百合汤
- 八、海带绿豆汤
- 九、黑木耳红枣汤
- 十、丝瓜化瘀茶
- 十一、柠檬冰糖汁
- 十二、胡萝卜汁

<<变美从贪吃做起>>

- 十三、西红柿汁
- 十四、黄瓜粥
- 十五、薏苡粥
- 十六、奶糊
- 十七、花粉美容液
- 十八、“双豆”泥

Part5 美食“战痘”大公开

- 一、山药芦荟鸡
- 二、大蒜白芨煮鲤鱼
- 三、土茯苓老龟
- 四、马齿苋拌黄豆芽
- 五、蒸酿苦瓜
- 六、绿豆莲藕汤
- 七、荷叶冬瓜汤
- 八、绿豆薏苡仁防痤汤
- 九、鱼丸莼菜汤
- 十、海带绿豆汤
- 十一、鱼腥草汤
- 十二、玉米鲜奶金瓜盅
- 十三、枇杷薏米粥
- 十四、薏米蜂蜜粥
- 十五、枸杞消炎粥
- 十六、百合薏米粥
- 十七、胡萝卜果蔬汁
- 十八、雪梨芹菜汁

Part6 用美味抚平你的皱纹

- 一、红烧猪蹄
- 二、鸡骨汤
- 三、桑葚葡萄粥
- 四、薏苡仁山药粥
- 五、大枣百合粥
- 六、薏苡仁莲子百合粥
- 七、银耳菊花糯米粥
- 八、香蕉奶糊
- 九、杏仁牛奶芝麻糊
- 十、麻汁西兰花

Part7 美白就是要彻底

- 一、翡翠杞玉豆腐
- 二、黑白风爪汤
- 三、苦瓜炖文蛤
- 四、玉兰猪肤羹
- 五、核桃松仁粟米羹
- 六、荷香菜卷
- 七、豌豆炒虾仁
- 八、咸蛋黄三文鱼
- 九、牛奶西红柿
- 十、凉拌扭条黄瓜

<<变美从贪吃做起>>

- 十一、萝卜奶汁
- 十二、番茄玫瑰饮
- 十三、蜜糖芦荟露
- 十四、猕猴桃冰沙
- 十五、胡桃粥
- 十六、脊肉粥
- 十七、杏仁粥
- 十八、银耳粥

Part8 细肤还受养颜

- 一、木瓜红枣莲子蜜
- 二、山药青笋炒鸡肝
- 三、冰糖燕窝炖乳鸽
- 四、荸荠木耳
- 五、清炒豌豆苗
- 六、苹果雪梨煲排骨
- 七、香菜皮蛋鱼片汤
- 八、莲藕排骨汤
- 九、金针鸡肉汤
- 十、黄芪糯米鲈鱼汤
- 十一、花菇炖竹笙
- 十二、西红柿牡蛎汤

Part9 吃出弹力好皮肤

- 一、双豆鸡翅汤
- 二、黄豆花生炖猪皮
- 三、杏仁枸杞炒杂蔬
- 四、猪骨汤
- 五、牛骨汤
- 六、鸡骨汤
- 七、猕猴桃色拉
- 八、素炒西兰花

Part10 胸是吃出来的

- 一、木瓜炖奶酪
- 二、枸杞酒酿鹌鹑蛋
- 三、青豆炒虾仁
- 四、炖木瓜牛排
- 五、羊肝焖黄鳝
- 六、海带煨鲤鱼
- 七、水晶咸猪尾
- 八、豆浆炖羊肉
- 九、木瓜排骨汤
- 十、核桃豆腐羹
- 十一、鲜奶炖蛋白
- 十二、醪糟鸡蛋
- 十三、美胸山药奶
- 十四、木瓜牛奶椰子汁
- 十五、木瓜蛋黄汁
- 十六、人参莲子汤

<<变美从贪吃做起>>

十七、荔枝粥

Part11 誓做“小腰精”

- 一、芦笋浓汤
- 二、芥末薯块酱蛋
- 三、冬笋蒜烧鲤鱼
- 四、鲜拌三皮
- 五、竹荪鸡片汤
- 六、竹笋银耳汤
- 七、赤豆鲤鱼
- 八、荷薏粥
- 九、赤小豆粥
- 十、燕麦片粥

Part12 吃出美臀

- 一、木瓜炖带鱼
- 二、杂炒时蔬
- 三、木耳冬瓜
- 四、红酒肉末豆腐
- 五、腰果虾仁
- 六、大豆排骨汤
- 七、豆腐冰淇淋
- 八、豆腐奶酪蛋糕

Part13 用美食打造美腿

- 一、奇异果山菌虾
- 二、番茄豆腐
- 三、美味西瓜鸡
- 四、芹菜干丝
- 五、姜汁菠菜
- 六、当归蒸鲤鱼
- 七、菠菜扒羊肉
- 八、木瓜雪蛤汤
- 九、香椿鸡蛋
- 十、西芹百合
- 十一、冬瓜发菜汤
- 十二、蛋清炒黄瓜
- 十三、红烧猪蹄
- 十四、当归高丽菜
- 十五、咸味红薯饭
- 十六、花生衣粥
- 十七、香蕉菠萝汁

Part14 好吃好喝还瘦身

- 一、三文鱼排
- 二、瘦身蔬菜锅
- 三、茄汁沙丁鱼米粉
- 四、芦笋山药蛋卷
- 五、柠檬墨鱼
- 六、翡翠鲜贝
- 七、鸡丝凉粉

<<变美从贪吃做起>>

八、洋参蒸蛋

九、四神素肚汤

十、山药海带汤

十一、五行蔬菜汤

十二、罗宋汤

十三、百合银耳莲枣桂圆羹

Part15 排出毒素，一身轻松

一、猪血豆腐汤

二、猕猴桃色拉

三、蔬菜松包

四、芝麻地瓜球

五、苦瓜紫菜卷

六、地瓜枸杞饭团

七、薏苡仁糙米饭

八、黄豆糙米饭

九、明日叶豆腐汤

十、三菇抗老汤

十一、排毒蔬菜棒

十二、凉拌海带根

十三、百合芦笋

<<变美从贪吃做起>>

编辑推荐

《变美从贪吃做起》编辑推荐：最权威实用的女性美食手册。
专为女性量身打造的美容饮食宝典。
打破传统，天天美食让你越变越美。

<<变美从贪吃做起>>

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>