

<<美容瘦身食谱王>>

图书基本信息

书名：<<美容瘦身食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871418

10位ISBN编号：7538871411

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

<<美容瘦身食谱王>>

内容概要

不只要瘦，还要瘦得漂亮。
选对方法、用对策略，开始瘦，立刻美，完美变身的秘诀就在这里。
翻开《美容瘦身食谱王》，体验用食物“养瘦”、“养颜”的神奇之旅。
600道速效瘦身与美容食谱，涵盖美白养颜菜、美肤养颜羹、美人汤、瘦身沙拉、美容瘦身蔬果汁，巧妙搭配，严控卡路里，营养、美味、瘦身、养颜一举兼得，能吃又能瘦，吃对就变美！
好身材、好皮肤，养出来。

<<美容瘦身食谱王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<美容瘦身食谱王>>

书籍目录

美容瘦身常识

食物对人体的影响

油盐过量—完美皮肤的“头号大敌”

女性养颜重补血

12个好习惯，让你养生又养颜

除皱养颜的“四戒三宜”

白领一族饮食中的养颜秘诀

合理膳食是保持健康与苗条的基础

塑造窈窕健康的身形

进餐方式也可以决定体形

你不可不知的8个饮食提示

超人气瘦身食品

煲美容甜品汤时常用的食材

甜品的烹饪技巧及注意事项

喝甜汤对人体的好处

美白养颜菜

鲜橙醉雪梨

京糕梨丝

木瓜炒银芽

爽口藕片

柠檬藕片

清爽木瓜

冰冻葡萄球

红豆玉米葡萄干

栗子白菜

果汁白菜

银芽白菜

桂花山药

清炒西蓝花

炒芹菜

橙汁山药

四宝西蓝花

西红柿西蓝花

清炒苦瓜

鸡油丝瓜

丝瓜毛豆

蜜汁醉枣

蜜汁芸豆

五仁菠菜

葱油青椒丝

芹菜拌腐竹

薄切西红柿

香葱炒豆芽

黄瓜天麻

炝拌南瓜丝

<<美容瘦身食谱王>>

五色蒸南瓜
爽口黄瓜卷
凉拌银芽
凉拌苜蓿
榄菜四季豆
煎酿四季豆
土豆丝粉条
南乳炒莲藕
尖椒土豆丝
珊瑚雪莲
丝瓜熘豆腐
香菜胡萝卜丝
胡萝卜拌金针
海鲜拌胡萝卜
奶油地瓜条
洋葱拌西芹
甜椒拌金针菇
蒜片野生木耳
五彩什锦
双椒木耳
山椒双耳
菊丝拌木耳
莴笋木耳
凉拌黑木耳
凉拌金针菇
荷兰豆炒金针
糯米红枣
玉米拌芥蓝
五彩拌菜
松仁玉米
芝麻海草
杏仁芥蓝丝
洋葱桃仁
老醋核桃仁
红椒核桃仁
椿芽核桃仁
红豆拌桃仁
核桃拌三素
西芹腰果
红枣莲子
桂花莲枣
板栗醉枣
菠菜醋花生
口蘑拌花生
四喜豆腐
过桥豆腐
菜心扒豆腐

<<美容瘦身食谱王>>

榄菜毛豆仁
美芹黄豆
酒酿黄豆
芥蓝拌黄豆
红豆炒芦荟
香椿豆腐
青椒肉丝
腰果炒肉丝
花生炒肉末
冬瓜炒肉片
蒜香豌豆荚
滑子菇炒肉
肉末豌豆
肉末蒸丝瓜
土豆小炒肉
荔枝牛肉
青豆牛肉丁
火爆牛肉丝
四季豆牛肉片
芦笋牛肉爽
鹅肝酱炒牛柳
柠檬煎鸡
菠萝鸡片
洋葱鸡
冬瓜鸡蓉
胡萝卜鸡丁
鸡丝凉皮
爽口鸡
虾仁炒蛋
蚕豆炒虾肉
盐水虾
春色虾仁
腰果虾仁
苦瓜虾仁
红豆炒虾球
西蓝花虾仁
虾米包菜
荔枝明虾球
芦笋炒虾仁
虾片熘竹荪
玉米拌鱼肉
银鱼炒鸡蛋
青葱拌银鱼
凉拌海蜇萝卜丝
娃娃菜拌海蜇
韭香章鱼
彩椒爆鲜鱿

<<美容瘦身食谱王>>

彩椒墨鱼片
双椒炒墨鱼
荷兰豆炒墨鱼
芝麻墨鱼仔
清蒸鲈鱼
鱼丸蒸鲈鱼
河塘鲈鱼
水晶酿鳕鱼
金汤鳕鱼丸
腰果银鳕鱼
海参烩鱼丸
鸽蛋扒海参
菠菜炒鸡蛋
木耳炒鸡蛋
菠菜粉丝炒蛋
文蛤蒸鸡蛋
时蔬煎蛋
鸡蛋炒肉丝
西瓜炒鸡蛋
美肤养颜羹
淡菜三蔬羹
青菜牛奶羹
胡萝卜芹菜羹
豆腐芹菜羹
荠菜豆腐羹
菠菜山楂羹
黄花芹菜羹
香菜胡萝卜羹
苦瓜胡萝卜羹
黄瓜胡萝卜羹
豆芽青菜羹
西蓝花香菇羹
南瓜西蓝花羹
韭黄玉米羹
椒苳大米羹
豆腐瘦肉羹
冬笋瘦肉羹
萝卜猪肝羹
牛肉羹
牛肉菠菜羹
西湖牛肉羹
羊肉豌豆羹
鸡腿瘦肉羹
鸡丝鱼翅羹
燕窝鸡骨羹
干贝鸭羹
兔肉红枣羹

<<美容瘦身食谱王>>

木瓜鱼肉羹
豌豆鲤鱼羹
鲛鱼白菜羹
鳕鱼猪骨羹
鳕鱼羹
胡椒海参羹
宋嫂鱼羹
南瓜鱼松羹
特别黄鱼羹
雪菜银鱼羹
乌鱼蛋羹
龙皇太子羹
发财鱼翅羹
鱼肚菇丝羹
牡蛎羹
牡蛎豆腐羹
蟹黄健胃羹
东海银鱼羹
银鱼青豆羹
菜脯鱿米羹
鲍鱼米羹
韭黄瑶柱羹
韭黄蚌仔羹
虾米节瓜羹
蟹粉豆腐羹
鸡蛋玉米羹
鸡蛋米羹
土豆蛋黄奶羹
鸡蛋小米羹
鸡蛋醪糟羹
蛋黄酸奶羹
蛋黄糯米羹
蛋黄山药羹
玉米鸡蛋羹
黑芝麻蛋花羹
红薯蛋奶羹
香蕉鸡蛋羹
四仁鸡蛋羹
蛋花南瓜羹
酒酿蛋花
贡梨枸杞羹
葡萄糯米羹
荔枝糯米羹
芦荟红枣羹
南瓜薏米羹
豆芽玉米羹
豌豆大米羹

<<美容瘦身食谱王>>

莲藕糯米羹
山药枸杞甜羹
山药芝麻羹
山药莲子羹
萝卜百合羹
黑枣红豆羹
花生核桃羹
腰果糯米羹
豆浆玉米羹
薏米绿豆羹
青豆玉米粉羹
柏仁大米羹
香蕉玉米羹
西瓜玉米羹
绿豆菊花羹
椰汁薏米羹
果味玉米羹
杂果甜羹
小米羹
玉米大米羹
玉米党参羹
芝麻牛奶羹
玉米山药羹
红枣枸杞羹
红薯米羹
茉莉玉米羹
红枣大米羹
椰果小米羹
红莲雪蛤羹
桂圆莲子羹
糯米桂圆羹
糯米莲子羹
糯米杏仁羹
莲子红米羹
莲子菠萝羹
莲子糯米羹
芝麻糯米羹
芝麻豌豆羹
黄瓜玉米羹
板栗枸杞羹
双桃羹
山楂冰糖羹
牛奶苹果羹
牛奶大米羹
橙香羹
木瓜莲子羹
木瓜雪蛤羹

<<美容瘦身食谱王>>

木瓜葡萄羹
木瓜芝麻羹
多味水果羹
苹果大米羹
苹果萝卜奶羹
桂圆大米羹
菠萝羹
菠萝莲子羹
香甜苹果羹
红枣菊花羹
冰糖芦荟羹
银耳木瓜羹
银耳山药羹
银耳桂圆蛋羹
香甜苹果羹
胡萝卜蛋羹
玫瑰枸杞羹
百合粳米羹
枣仁粳米羹
麦冬白米羹
人参红枣羹
首乌核桃羹
荞麦红枣羹
果仁吉士羹
玫瑰养颜羹
糟醉南瓜羹
家庭三宝羹
文丝豆腐羹
美味八宝羹
三丝萝卜羹
美人汤
雪梨萝卜汤
菠菜忌廉汤
西红柿菠菜汤
当归煮芹菜
上汤芦笋
大白菜素汤
三丝西红柿汤
西红柿豆芽汤
绿茶山药汤
胡萝卜红枣汤
洋葱四味汤
火腿洋葱汤
芋头米粉汤
三菇百合汤
银耳西红柿汤
银丝竹荪汤

<<美容瘦身食谱王>>

竹荪扒金菇
薏莲火腿汤
山药薏米汤
板栗蜜枣汤
核桃沙参汤
豆腐鲜汤
西红柿豆腐汤
味噌豆腐汤
红豆粉葛
草菇丝瓜汤
白果薏苡仁
苹果瘦肉汤
冬瓜瘦肉汤
瘦肉丝瓜汤
黄花木耳肉汤
百合桂圆肉汤
山药薯肉汤
白菜煲排骨
瓜豆排骨汤
木瓜排骨汤
藕菱排骨汤
莲藕排骨汤
土豆排骨汤
山药炖排骨
山药玉米排骨汤
熟地排骨汤
银莲排骨汤
百合莲子骨汤
玉米蹄排汤
玉米腔骨汤
西红柿咸肉汤
木瓜炖猪肚
猪肚菇肉汤
木瓜猪肺汤
猪肺花生汤
豌豆猪肝汤
西红柿猪肝汤
药膳猪肝汤
人参猪腰汤
香菇猪尾汤
人参猪蹄汤
栗桂炖猪蹄
沙葛花生骨汤
黄豆脊骨汤
花生煲猪蹄
猪骨丹参汤
豆芽氽骨汤

<<美容瘦身食谱王>>

豆芽牛肉汤
清炖牛肉
枸杞牛肉汤
水果煲牛腱
牛腩西红柿锅
红豆牛腩藕汤
牛肉冬瓜汤
土豆炖牛肉
当归牛肉汤
菠菜羊肉丸
红薯炖羊肉
核桃兔肉汤
红枣炖兔肉
苦瓜菠萝鸡
灵芝兔肉汤
红薯鸡肉汤
葫芦鸡肉汤
荔桂鸡心汤
豌豆煮鸡腿
丝瓜鸡片汤
胡萝卜煮鸡腰
海参姜鸡汤
海参炖鸡汤
板栗鸡爪汤
白果乌鸡汤
油菜炖鸭
芋头鸭煲
莲子煨老鸭
鹅肉土豆汤
乳鸽炖洋葱
瓜豆鹌鹑汤
红豆乳鸽汤
杏仁鹌鹑汤
绿豆鹌鹑汤
芹菜鱼片汤
乌梅银耳鱼汤
西红柿鲫鱼汤
柠檬炖鲈鱼
清蒸鲈鱼汤
药膳鲈鱼汤
姜丝鲈鱼汤
黄芪山药鱼汤
豆皮鳕鱼丸
瓜豆牛蛙汤
海底椰炖梨
苦瓜炖蛤
虾仁豆腐羹

<<美容瘦身食谱王>>

海蜇马蹄汤
胡萝卜珍珠贝
枸杞蛋包汤
煲三样
冰糖红枣汤
菠萝银耳红枣甜汤
补血甜汤
红豆牛奶汤
甘草冰糖炖香蕉
红枣核桃仁枸杞汤
红枣山药汤
菊花枸杞子绿豆汤
南瓜甜汤
苹果红糖饮
三色圆红豆汤
糖饊红枣花生
乌梅生姜汤
西瓜皮甜汤
鱼肚甜汤
龙眼枸杞冰糖饮
龙眼花生汤
莲子百合汤
莲子红枣花生汤
莲子百合麦门冬汤
冬瓜汤
冰糖湘莲甜汤
莲子银耳桂蜜汤
半夏薏米汤
山药绿豆汤
绿豆薏米汤
大黄绿豆汤
薏仁南瓜浓汤
桂圆山药红枣汤
步步高升汤
淮山五宝甜汤
山药枸杞莲子汤
毛丹银耳汤
腐竹马蹄甜汤
黄绿汤
银耳枸杞汤
蜜橘银耳汤
银耳炖木瓜
银耳雪梨汤
银耳马蹄糖水
银耳莲子汤
银耳橘子汤
银耳木瓜盅

<<美容瘦身食谱王>>

牛奶银耳水果汤
生姜红枣汤
麦枣桂圆汤
西红柿红枣汤
西洋参红枣汤
葡萄红枣汤
酒酿红枣蛋
雪蛤蛋白枸杞甜汤
雪蛤枸杞甜汤
桂圆黑枣汤
百合桂圆蜜汤
桂圆枸杞冰糖饮
枸杞哈士蟆甜汤
冰镇木瓜甜汤
牛奶木瓜汤
牛奶木瓜甜汤
酸甜木瓜汤
木瓜西米汤
核桃冰糖炖梨
冰糖炖木瓜
雪梨银耳百合汤
柴胡秋梨汤
百合炖雪梨
沙参百合甜枣汤
川椒煨梨
西红柿雪梨汤
玉竹麦门冬炖雪梨
灯心草雪梨汤
雪梨山楂甜汤
菊花桔梗雪梨汤
橘子杏仁菠萝汤
菠萝甜汤
解暑西瓜汤
香蕉甜汤
烩香蕉汤
话梅姜汤
红糖苹果汤
杨桃紫苏梅甜汤
杨梅双仁汤
杨梅桂花汤
槟榔椰奶汁
甜酒煮阿胶
瘦身沙拉
菠菜拌四宝
菠菜豆腐卷
菠菜拌魔芋丝
冰镇黄瓜

<<美容瘦身食谱王>>

翡翠黄瓜条
蒜泥黄瓜片
黄瓜胡萝卜泡菜
黄瓜梨爽
黄瓜圣女果
黄瓜西红柿沙拉
苹果黄瓜沙拉
菠萝苦瓜
杏仁拌苦瓜
水晶苦瓜
凉拌苦瓜
冰糖苦瓜
大刀莴笋片
木耳拌白菜
杂蔬拌双耳
拌双耳
拌时蔬
清爽萝卜
珊瑚萝卜
时蔬大拼盘
西式泡菜
鲜椒水萝卜
冰镇樱桃萝卜
缤纷拌拌菜
博士居大拌菜
酸奶拌菜
蔬果拌菜
凉拌杏仁
拌五色时蔬
双味芦荟
冰镇芦荟
拌西芹百合
爽口西芹
西芹苦瓜
杏仁西芹
葱油西芹
芦笋蔬菜沙拉
什锦生菜沙拉
蔬菜沙拉
田园沙拉
玉米沙拉
鲜果沙拉
什菜沙拉
豆芽拌荷兰豆
冰晶山药
地瓜拌包菜
冰糖芦荟

<<美容瘦身食谱王>>

蜜豆百合
芝麻拌莴笋
鱼子水果沙拉盏
梨椒海皇粒
海鲜沙拉船
虾仁菠萝沙拉
西红柿金枪鱼沙拉
金枪鱼沙拉
五彩金枪沙拉
金枪鱼刺身
金枪鱼背刺身
美容瘦身蔬果汁
苹果汁
苹果蓝莓汁
苹果香蕉柠檬汁
苹果葡萄干鲜奶汁
苹果菠萝桃汁
苹果番荔枝汁
苹果菠萝柠檬汁
苹果柠檬汁
白梨无花果汁
贡梨柠檬优酪乳
贡梨双果汁
雪梨汁
梨子香瓜柠檬汁
梨汁
白梨苹果香蕉汁
雪梨菠萝汁
梨苹果香蕉汁
白梨西瓜苹果汁
白梨香蕉无花果汁
梨柚汁
香蕉燕麦牛奶
香蕉优酪乳
香蕉茶汁
香蕉蜜柑汁
西瓜汁
艳阳之舞
西瓜橙子汁
西瓜柠檬蜂蜜汁
柑橘蜜
橘柚汁
葡萄汁
葡萄苹果汁
桃汁
草莓优酪汁
桃子苹果汁

<<美容瘦身食谱王>>

草莓水蜜桃菠萝汁
草莓蜜桃苹果汁
柳橙汁
柳橙苹果梨汁
柳橙油桃饮
菠萝草莓柳橙汁
哈密瓜柳橙汁
猕猴桃薄荷汁
哈密瓜奶
木瓜牛奶蛋汁
菠萝汁
沙田柚菠萝汁
芒果蜂蜜酸奶
纤体柠檬汁
番石榴综合果汁
樱桃草莓汁
樱桃优酪乳
李子牛奶饮
荔枝酸奶
葡萄柚汁
美白果汁
杨梅汁
西红柿汁
西红柿蜂蜜汁
西红柿芹菜优酪乳
西红柿柠檬汁
胡萝卜芹菜汁
西红柿豆腐汁
西红柿洋葱汁
胡萝卜西蓝花汁
包菜莴笋汁
包菜汁
包菜白萝卜汁
芹菜芦笋汁
苦瓜汁
西蓝花菠菜汁
甜椒芹菜汁
苦瓜芦笋汁
芦笋西红柿汁
包菜橘子汁
包菜桃子汁
包菜西红柿苹果汁
菠菜胡萝卜汁
菠萝西红柿汁
胡萝卜草莓汁
胡萝卜猕猴桃柠檬汁
胡萝卜桃子汁

<<美容瘦身食谱王>>

西红柿胡萝卜汁
西红柿西瓜西芹汁
西红柿沙田柚汁
西红柿甘蔗包菜汁
黄瓜苹果菠萝汁
黄瓜西瓜芹菜汁
芦荟柠檬汁
芦笋蜜柚汁
芦笋苹果汁
芝麻菜桃子汁
红薯苹果葡萄汁
南瓜百合梨子汁
白菜柠檬汁
香菇葡萄汁
猕猴桃蔬果汁
猕猴桃白萝卜香橙汁
木瓜红薯汁
木瓜莴笋汁
木瓜鲜姜汁
木瓜蔬菜汁
西瓜芦荟汁
西瓜西红柿汁
哈密瓜苦瓜汁
哈密瓜毛豆汁
番石榴西芹汁
蜂蜜苋菜果汁

<<美容瘦身食谱王>>

章节摘录

版权页：插图：爽口黄瓜卷 原材料 黄瓜150克 调味料 大蒜50克，盐3克，醋8克 做法 1黄瓜洗净，去子，去肉，留皮，切成小块；大蒜洗净，切成小丁。

2黄瓜皮、大蒜分别用盐、醋腌渍30分钟。

3将大蒜放在黄瓜皮上，卷成卷即可。

凉拌银芽 原材料 绿豆芽200克，黄瓜丝少许 调味料 盐3克，醋6克，生抽8克，香油10克，红椒丝少许 做法 1绿豆芽洗净；黄瓜丝、红椒丝分别焯水待用。

2锅内注水烧沸，放入绿豆芽焯熟后，捞起晾干并装入盘中，再放入黄瓜丝、红椒丝。

3加入盐、醋、生抽、香油拌匀即可。

凉拌苜蓿 原材料 苜蓿300克 调味料 盐3克，味精1克，醋8克，生抽10克，干辣椒少许 做法 1苜蓿洗净；干辣椒洗净，切斜段。

锅内注水烧沸，放入苜蓿焯熟后，捞起沥干并装入盘中。

3锅中加油烧热，下入干辣椒，加入盐、味精、醋、生抽炆匀，淋在苜蓿上即可。

榄菜四季豆 原材料 橄榄菜50克，四季豆250克，花生仁100克，红椒丁少许 调味料 生抽、盐、香油各适量 做法 1四季豆去老筋，洗净，切丁；花生仁洗净，炒熟，去衣。

2油锅烧热，加红辣椒炒香，放入四季豆、生抽翻炒；四季豆炒至半熟时，加入花生仁、橄榄菜、盐翻炒，炒熟后，淋上香油起锅装盘。

<<美容瘦身食谱王>>

编辑推荐

《美容瘦身食谱王》编辑推荐：600速效美容瘦身餐，吃对就变美！
好身材、好皮肤，养出来。

<<美容瘦身食谱王>>

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>