

<<中国女人吃不胖>>

图书基本信息

书名：<<中国女人吃不胖>>

13位ISBN编号：9787806668733

10位ISBN编号：780666873X

出版时间：2007-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：她品厨委会

页数：158

字数：50000

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>

<<中国女人吃不胖>>

内容概要

美食款款，细腰纤纤，令多少女人梦寐以求又难以两全。

对于美食，谁的心中不是充满了热爱？

而爱美的心常在，“窈窕淑女，君子好逑”，谁又愿意吃成个胖墩，被人暗地里叫做“恐龙”？

对于想减肥瘦身的人来说，怎样选择瘦身方式才能达到既不伤身，又能不用节食减肥的效果？

这的确是一件很难的事，也是一件痛苦的事。

那么，到底有没有这样的瘦身方式？

有！

秘密就在本书里。

本书根据各种肥胖根源分出束带状型、大粗隆型、上肢型、下肢型、臀部肥胖型，以及体内排毒等六大消脂种类，并依照各种瘦身元素，用最平凡的原料，最巧妙的搭配，做出近140款色、香、味俱全的营养美食，再配合完美的塑身消脂小运动，妙语连珠的小知识，定将你的肥胖一瘦到底！

即使你不精通厨艺，也能轻松一展身手，与家人共享美味和美文。

《中国女人吃不胖》与其说是一套瘦身菜谱，不如说它传递给你的是一种优雅女性的完美饮食智慧

。作优雅女性，其实只需吃对食物，便能出人意料地让身体健康舒适，自然展现出千种风情，万般风韵

。

<<中国女人吃不胖>>

书籍目录

1 带状型肥胖 束带状型肥胖小锦囊 瘦身美食 红椒蛋煎韭菜花 翡翠薯叶羹 白菊吐艳 油香滑菇 荠香滑菇 芝麻藕片 鲜蔬腐竹包 万年青拌黄豆 星星嫩苗汤 山奈酥豆 金针菇煎饼 翠玉白菜卷 蒜香粉蒸芹菜叶 鱼香榄茄焖包菜 蒜蓉丝瓜墩 三鲜扣笋丝 沙茶芝麻扣平菇 芥辣海蜇 鲜虾酿香菇 芹香拌云耳 倭瓜沙拉 木耳清沙拉 青蔬玉米汤 塑身消脂运动营 魔力操教你摆脱企鹅身材2 大粗隆型肥胖 大粗隆型肥胖小锦囊 瘦身美食 香酥菜卷 烤兔腿 蒜香三丝拌豆腐 蜜汁甘蓝板栗 酸辣猪血 洋姜胡萝卜浓汤 金玉土豆泥 豆腐鲜虾紫菜卷 争巢香干青椒丝 三味土豆泥 上汤娃娃菜 栗香奶白菜3 上肢型肥胖4 下肢型肥胖5 臀部肥胖型6 体内排毒7 十大减肥误区8 拒绝肥胖反弹的九大杀手锏9 减肥八卦：各国减肥小偏方

<<中国女人吃不胖>>

媒体关注与评论

窈窕曲线，可以轻松吃出来！

瞄准你的肥胖点，让你一瘦到底！

瘦身美味两不误，打造韵味十足的女人！

简单食材巧组合，懒女人也能做出美味菜肴！

百分百的瘦身美食手册，紧贴爱美女人的心！

这是一本为中国女人量身定做的瘦身食谱！

中央电视台《美味中国三人餐桌》连任翻牌掌勺人色尘携手她品打造色尘个博客荣获2006年度博客之星最佳写食博客奖。

<<中国女人吃不胖>>

编辑推荐

《中国女人吃不胖》与其说是一套瘦身菜谱，不如说它传递给你的是一种优雅女性的完美饮食智慧。作优雅女性，其实只需吃对食物，便能出人意料地让身体健康舒适，自然展现出千种风情，万般风韵。

<<中国女人吃不胖>>

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>