

<<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：9787806668740

10位ISBN编号：7806668748

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 著

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削脸、美胸、瘦臂、缩腹、纤腰、瘦臀、纤腿、细足八大消脂区域，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，再配合完美的瘦身小运动，定将你的致“胖”点一“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。

《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 削脸梦工厂 削脸小锦囊 削脸美食 青黄羹 豆苗鸡蓉 五彩鸡丝 拌绿芽 菠菜蛋卷 串烤香辣鸡肉 绣球萝卜 爱情西芹 菠菜鸭血汤 彩虹年糕汤 鲜蔬当道 鲜奶胡萝卜条 咖喱萝卜 双鲜配 黄金冬瓜条 削脸运动营 清瘦下凳操, 苗条你的脸2 美胸梦工厂 美胸小锦囊 美胸美食 明虾南瓜 粗粮紫菜卷 酸甜黄豆 青笋拌鸭肫 粟米沙拉 柚汁牛排 剁椒蒸蛤蜊 牛奶燕麦红枣粥 木瓜西米羹 三色米酒小丸子 酒香鸡翅 豆浆木瓜蛋羹 莲藕焖牛尾 牛奶木瓜盅 莴笋翅尖 女人汤 黄豆鸡肝汤 美胸运动营 双管齐下, 教你轻松再升级3 瘦臂梦工厂4 缩腹梦工厂5 纤腰梦工厂6 瘦臀梦工厂7 纤腿梦工厂8 细足梦工厂9 减肥六大误区紧急叫错10 九个好习惯让你咋吃也不胖附录 成人每日需要热量的计算法

<<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

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

吃出苗条，吃出健康，吃出美丽新生活。

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！

本书根据各种肥胖根源分出削脸、美胸、瘦臂、缩腹、纤腰、瘦臀、纤腿、细足八大消脂区域，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，再配合完美的瘦身小运动，定将你的致“胖”点一“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。

<<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>