

<<瘦身养颜食谱200款>>

图书基本信息

书名：<<瘦身养颜食谱200款>>

13位ISBN编号：9787807662938

10位ISBN编号：780766293X

出版时间：2011-1

出版时间：广东旅游

作者：优图生活 编

页数：186

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>

<<瘦身养颜食谱200款>>

内容概要

本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的,《瘦身养颜食谱200款》列举了一百多道食谱,每个都有详细的制作方法和相对的功效,还有一些制作和食用的小窍门,食材多是常见且较受女性喜爱的食物,制作方法也非常简单,即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。

对于要严格控制体重的女性,我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量,以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。

本书的最大特点是:不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容,而是更详细地告诉大家,吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。

<<瘦身养颜食谱200款>>

书籍目录

前言对号入座，各种体质的中医养颜方各种体质极其主要表现各种体质的中医饮食养颜方PART 1 且妖且娆，吃出来的魔鬼身材瘦身冬瓜鲤鱼汤肉丝炒豆芽素笋耳汤减肥赤豆粥白萝卜豆腐酸辣土豆丝菠菜玉米粥瘦脸苹果西洋芹沙拉蜂蜜胡萝卜汁绿豆薏米粥苦瓜瘦肉汤凉拌菠菜冬瓜玉米汤西瓜雪泥美胸百合木瓜煲绿豆银耳木瓜粥花生卤猪蹄核桃羊肉粥木瓜西米羹香蕉葡萄糯米粥米酒丸子瘦臂茄汁嫩豆腐蒜香萝卜黄瓜丝水果沙拉山药白玉丸青豆玉米胡萝卜丁蔬果瘦身菜香煎土豆饼瘦腰五彩鸡丝三丝卷冬瓜赤豆汤燕麦片牛奶粥荷叶薏米粥鲜拌三皮生菜豆腐包瘦腹豆腐牛奶汤竹笋银耳汤海带萝卜汤赤小豆鲤鱼汤菠萝豆腐汤紫苏蒸茄子香菇烩菜心瘦臀玫瑰西芹菠菜蛋卷木耳冬瓜汤金银豆腐红薯糙米粥南瓜饭芹菜肉末粥瘦腿红豆薏米西瓜粥木瓜鲩鱼尾汤米醋圆白菜雪菜豆腐汤牛奶香蕉芝麻糊莲藕炖排骨玉米汤专题巧妙搭配，瘦身事半功倍早餐是一天活力的来源午餐这样吃营养与瘦身兼顾晚餐少吃而不饿的妙招一周瘦身饮食安排PART 2 娇颜如花，美丽细节吃出来

<<瘦身养颜食谱200款>>

章节摘录

版权页：插图：

<<瘦身养颜食谱200款>>

编辑推荐

《瘦身养颜食谱200款》做健康阳光的有氧美女，让美食成为苗条美丽的独门秘笈。

<<瘦身养颜食谱200款>>

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>