

<<生活中的减肥塑身食品>>

图书基本信息

书名：<<生活中的减肥塑身食品>>

13位ISBN编号：9787117110181

10位ISBN编号：711711018X

出版时间：2009-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘正才 等主编

页数：110

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>

## <<生活中的减肥塑身食品>>

### 内容概要

美容塑身 排毒抗衰现已成为人们追求健康和高质量生活中不可缺少的主题，而应用天然 绿色 无毒副作用和内服外用相结合的方法进行保健又成为引领潮流的新时尚.本套书以养颜护肤、美姿塑身（减肥与腴身）、排毒健体、抗老回春（主要针对青、中年女性）为主线，根据读者需求，分4册精选出一般人都能自制的简便饮食和外用方。

特色： 内容科学 实用 全面，既有出处来源，又注重其实际效果，并经过实践检验；主编为享誉国内外的中医保健专家和科普作家，参编人员均为具有丰富经验的专职人员； 文字简明实用，一看就懂，一做就会，使用方便； 选材均为日常生活常用物品和食品，易购好用，成本低廉； 每方一图，版式时尚，图文并茂，制作精美，令人赏心悦目，爱不释手，轻松阅读。

本书图文并茂，重点介绍减肥自制便方，通过美友经验介绍、专家论证，表明这些便方的实用性和科学性均强。

让读者能轻轻松松减肥、快快乐乐塑身，以优美的姿态活跃在人群之中。

## <<生活中的减肥塑身食品>>

### 作者简介

刘正才，中国药膳研究会常务理事、学术部部长，世界医药卫生理事会特聘医学专家。著名中医学专家，全国老中医药专家，受聘为香港中医专业学院客座教授，国际替代医学联合会学术顾问，在国内外知名出版社出版学术专著及科普书籍60余部，其中《中医免疫》、《养生寿老集》、《中

<<生活中的减肥塑身食品>>

书籍目录

上篇 吃可塑身 一、善吃能减肥 二、塑身需有针对性 三、减肥多途径中篇 塑身自制方便方  
一、瘦身苗条自制便方 1. 果蔬汁 2. 热菜汤 3. 素烧魔芋 4. 魔芋鸭子 5. 凉拌  
魔芋 6. 魔芋、水粉 7. 凉拌黄瓜 8. 冬瓜汤 9. 香蕉瘦身奶 10. 纤体果泥 11  
. 山茶油炒韭菜 12. 冻豆腐 13. 辣子兔丁 14. 青笋兔肉 15. 芝麻兔肉 16. 素炒  
莴笋叶 17. 萝卜蟹壳汤 18. 油葱萝卜丝 19. 莴苣炒香菇 20. 泡菜鱼 二、自制降脂  
减肥饮食 21. 醋拌洋葱 22. 黑白相伴 23. 醋拌大蒜 24. 大蒜烧茄子 25. 烤鲜芦  
笋 26. 冬菇烧花菜 27. 素炒芹菜 28. 素炒小白菜 29. 甜椒带丝 30. 素炒木耳菜  
31. 姜汁菠菜 32. 醋拌蕺菜 33. 四川泡菜 34. 翡翠鱼丁 ..... 下篇 减肥塑身小  
秘方

<<生活中的减肥塑身食品>>

章节摘录

插图：

## <<生活中的减肥塑身食品>>

### 编辑推荐

《生活中的减肥塑身食品:塑身在于善摄取》由刘正才等人编写的。

<<生活中的减肥塑身食品>>

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>