

<<超简单7日美丽料理>>

图书基本信息

书名：<<超简单7日美丽料理>>

13位ISBN编号：9787122067616

10位ISBN编号：7122067610

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

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>

<<超简单7日美丽料理>>

内容概要

“小食材，大功效”！

蜂蜜、牛奶、黄瓜、杏仁¡¬¡¬常见食材，¾¬过巧妙料理，轻松帮你变身健康美人！

天然健康的变美食材，简单易行的美丽料理，人气美容管理营养师及烹饪大师联袂打造。

美白、补水、除皱、瘦身、让秀发更顺滑？

MM们关心的美容问题，在书中都可以找到解决方法！

用对方法，找对食材，7天就让你发生难以自信的美丽改变！

使你由内而外焕发出动人的魅力！

从根本上解决缠绕MM的美容难题！

甚至，你所难言的特殊时期的烦恼，在书中也能帮你解决哦！

<<超简单7日美丽料理>>

书籍目录

PART 1 关于美丽料理 料理和美丽相关?

美丽料理的优势 美丽料理的误区 美丽料理的注意事项 制作美丽料理的注意事项 PART 2

越吃越美丽的7日食谱 Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

PART 3 美丽料理制作篇 美白料理 美白解析 柠檬苹果Ö¬ 清炒西兰花

薏仁牛奶粥 面部控油料理 面部控油解析 蜂蜜苹果汽水 番茄蔬菜

色À¬ 洋葱炒木耳 补水料理 补水解析 萝卜鲫鱼汤 腊肉蒸白菜心

红酒雪梨 面色红润料理 面色红润解析 尖椒金针菇 胡萝卜杂煮 小炒

羊杂 消除皱纹料理 消除皱纹解析 南瓜蒸排骨 三文鱼寿司 番茄水煮鱼 增

强皮肤弹性料理 增强皮肤弹性解析 红烧牛蹄筋 牛肉咖喱 日式炸猪排 使眼

睛富有神采料理 使眼睛富有神采解析 酱油蒸紫皮茄子 手撕竹笋 枸杞银芽

发质顺滑料理 发质顺滑解析 西芹核桃仁拌腌肉 豆烧鲈鱼 酱猪蹄 瘦身纤体

料理 瘦身纤体解析 陈醋木耳泡时蔬 橙Ö¬南瓜 胭脂樱桃萝卜

杏仁苦瓜 PART 4 特殊时期料理制作篇 熬夜补救料理 熬夜解析 海带百合 凉拌

蔬菜 香橙雪蛤 蟹粉蛤肉豆腐 期滋养料理 期解析 龙眼粥 当归红糖

煮鸡蛋 火爆腰花 天麻炖乳鸽 远离失眠料理 失眠解析 牛奶粥 蒸核

桃糕 红枣莲子银耳汤 蜂蜜小米粥 便秘时期料理 便秘解析 蜜Ö¬

香蕉色拉 西芹炒肉丝 尖椒肋排 百合蒸南瓜 干煸四季豆

<<超简单7日美丽料理>>

章节摘录

插图：

<<超简单7日美丽料理>>

编辑推荐

《时尚美人馆:超简单7日美丽料理》：天然健康的变美食材，简单易行的美丽料理!用对方法，找对食材7天就让你发生难以自信的美丽改变!资深营养师主审推荐

<<超简单7日美丽料理>>

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>