

<<青春活力餐>>

图书基本信息

书名：<<青春活力餐>>

13位ISBN编号：9787501940400

10位ISBN编号：7501940401

出版时间：2003-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王珍妮

页数：79

字数：76000

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>

## <<青春活力餐>>

### 内容概要

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。

菜要做得好吃，又要有花色。

青菜萝卜海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。

饮食当随时代变。

现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。

食事，实乃大事矣。

爱美之心，人皆有之。

随着社会的发展和水平的提高，人们对美的追求越来越普遍。

特别是近年来，女性朋友更加重视饮食保健在青春活力方面的作用。

## <<青春活力餐>>

### 作者简介

王珍妮，1949年8月31日出生，血型：A型，星座：处女座。  
拥有魔鬼也忌妒的好身材，乐观开朗、天真善良、有点傻大姐的个性，受到四周人的喜欢，对养生、养颜相当有研究，本身是最佳的青春驻颜实证，也是朋友眼中的健康专家及咨询对象。

## <<青春活力餐>>

### 书籍目录

第一篇 青春新鲜活 保鲜青春，很简单！

做个漂亮的睡美人 美丽从起床开始 做个靓眼美人 保持婴儿般的面部肌肤 保养你的脸 白皙如天使 皱纹不见了 呵护飘逸发丝 吃橘子细腰除皱 丰胸秘诀 推平凸凸小腹 美臀UP UP！

不要变成肥婆 Keep Walking ——走路减肥法 贵妃出浴——美容泡澡第二篇 生机活力养生餐 这样吃，你更健康！

有机食材写真馆 芝麻蜜芋头 沙拉素绵 全麦三明治 咖喱虾仁 郁金香菠萝饭 生菜沙拉 冷盘素火腿 清炒卷心菜心 鲑鱼糙米饭 雪里蕻炒豆皮 十谷健康粥 甜菜饭 长寿麻酱面 甜菜春卷 四色泡菜 活力手卷 豆豉地瓜叶 黑白双色蛋 魔芋黄瓜 五彩缤纷 莲子红豆汤 洋葱土豆汤 灰姑娘南瓜汤 养颜味噌汤 牛蒡枸杞甘草茶 养生菊花茶 草莓奶昔 瘦身美容蔬果汁 柠檬蜂蜜汁 香蕉奶昔 西红柿柠檬汁 柳橙柠檬双果汁 苦瓜菠萝汁第三篇 青春活力健美操 健美操，帮你轻松瘦下来！

美颈运动 纤纤玉臂操（一） 纤纤玉臂操（二） 造峰运动 美背运动 纤腰体操 上半身美体运动 性感玉腿操 下半身曲线运动 纤细美人操 维纳斯曲线运动 活力补充盘坐法 健康静坐功

<<青春活力餐>>

章节摘录

插图

## <<青春活力餐>>

### 媒体关注与评论

书评饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。

此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

## <<青春活力餐>>

### 编辑推荐

冷盘素火腿：乌发明眸，帮女人快乐度过经期！

材料：五香素火腿数片，海带素火腿数片，胡萝卜1/2个，白萝卜1/2个  
调味料：盐少许、水果醋适量，香油少许  
作法：1、胡萝卜、白萝卜洗净，去皮切细条状，加盐，水果醋及香油浸泡2分钟，将水沥干，待用。

2、五香素火腿，海带素火腿切片，装盘，再装入腌渍好的萝卜即可。

这道料理纯素，对吃惯大鱼大肉的人来说，是很不错的。

白萝卜可顺气，胡萝卜对视力好，水果醋具有瘦身美容效果，海带则含碘，是众所皆知的黑发良品，而且还有调经作用。

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>