

<<四季活力餐>>

图书基本信息

书名：<<四季活力餐>>

13位ISBN编号：9787501941896

10位ISBN编号：7501941890

出版时间：2004年01月

出版时间：中国轻工业出版社

作者：邹玮伦

页数：83

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>

<<四季活力餐>>

内容概要

保持青春活力其实不只是一个流行的话题，许多人总时时刻刻期许自己看起来漂亮、美丽、容光焕发，有吸引人的魅力。

但是漂亮和美丽很难定义，尤其又要吸引人注意、感觉好像很难达到，其实讲白了，所谓的魅力，不过就是“朝气”、“体力”、“自信”和“活力”这四项要素而已，美丽只是综合这些特质所散发出来的气质魅力，有了魅力，谁会说你衰老？

所以如何能达到这四项目标，就是保持青春活力的基本功课了。

<<四季活力餐>>

书籍目录

如何保持青春活力“健康”与“抗老”的亲密关系健康大敌——不良生活习惯正确养生之道——防患于未然抗老化妙方有朝气——春季养生 春天吃什么…… 地瓜糖姜汤 芷鸡芙蓉 洛神斗志茶 南瓜糕 胶桃芝麻糊 快速提神茶 绿豆葛粉滑糕 百合安脑茶有体力——夏季养生 夏天吃什么…… 龙眼蒸糕 罗勒煎蛋 五彩嫩鸡 西湖牛肉羹 爽梅凉面 蒜泥生牡蛎 精力羊肉酱汤 绿野香菇瓜 三杯苡蓉鸡 黄莺三色蛋 归枣乌骨鸡 凯撒鲔鱼沙拉 蜜炙甘草花果茶 鱼卵醋黑豆有自信——秋季养生 秋天吃什么…… 青果干贝球 柑凉咕啫肉 芝麻糯米卷 冰凉五味白鱼 川麻炖猪脑 木瓜虾仁沙拉 魅力好吐司 玫瑰银耳汁 益气珍珠奶 魔力花香包有活力——冬季养生 冬天吃什么…… 清心蔬菜水饺 番茄咖喱肉 茴香蛋包饭 醋拌莲藕 杜仲猪尾盅 菜肉魔芋煲 天麻鲑鱼头 桂枝羌活焖鲫鱼 山药鸡蓉粥 凉拌什锦丝 芦笋玉竹蒜 蛤蜊冬瓜盅 酸奶地瓜 香草冻 巧克力酸甜酒 紫菜降压点心 桑酱南瓜酥 山楂果泥 安神菊花水

<<四季活力餐>>

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>