

<<低卡美人汤100道>>

图书基本信息

书名：<<低卡美人汤100道>>

13位ISBN编号：9787533526832

10位ISBN编号：753352683X

出版时间：2006-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱秋桦

页数：96

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>

<<低卡美人汤100道>>

内容概要

没有遇见一个女人会嫌自己的美丽太多、体重太少，往往总是花大把的银子想要换得水嫩的肌肤、窈窕的曲线、青春能永远…。

如果，能够有一种魔法，一种药水，就可以达成心愿，恐怕很多姐妹们甘冒火刑，都要成为懂得炼制魔药的女巫。

其实，大自然赐予的天然食材、汉方花草就是一种传统智能、经验累积、温和而有效的魔法。使用100%纯天然的材料，以多年验证的配方，调制出具有疗效的魔力汤方，任何人都可以参与。

菠菜、丝瓜、乌骨鸡、莲子；黄耆、当归、枸杞、五味子…想要吹弹可破的肌肤？还是纤细有致的身材？

详细的魔法配方，都在这一本『低卡美人汤100道』当中。

本书请到了多位专业的烹饪名师、中医师、营养师，为内容菜色制作、顾问提供咨询。

本书共分为：4个单元共100道汤，各个单元都介绍了自然食材与汉方花草的疗效与功能，更有常用材料的完整解说。

每道美人汤除了材料配方、做法外，更清楚列出所需的材料费、卡路里、功效等，让你看了就懂、轻松制作。

<<低卡美人汤100道>>

书籍目录

编辑开场白你属于哪一种体质远看近看都一样完美无瑕——美丽的肌肤，窈窕身材 营养师的美丽窈窕法则 中医师的美丽窈窕法则 让你美丽窈窕的自然食材8种 让你美丽窈窕的中药材8种 轻盈莲肚汤 百合冬瓜平腹汤 碧绿纤体汤 利水金针豆芽汤 紫茄紧肤汤 纤纤手足汤 红肤鱼火汤 番茄补血汤 赤小豆花生汤 超低卡双菜汤 赤小豆鲤鱼汤 黑芝麻黑枣汤 黑豆薏米美腿汤 粉红归芪汤 木耳红枣汤 清肠美颜汤 绿豆海带汤 蚌肉金针汤 凉肤三味汤 桑葚百合香枣汤 柔亮乌发汤 二豆百合汤 白皙嫩肤露 芝麻栗子露 清热消痘汤 亮肤紧致汤 补养瘦身汤 冬瓜薏米减肥汤 三莲豆芽汤 光彩瘦身汤 好气色汤 决明子山楂汤 健肤桂花汤 晶莹剔透汤 窈窕美人汤享受无压轻身的美好生活 营养师的抗压法则 中医师的抗压法则 让你充满活力的自然食材8种 让你充满活力的中药材8种 牛肉姜汤 好胃肠萝卜汤美人儿必读——持续美丽100年与小毛病Bye Bye——增加免疫力，促健康，抗衰老

<<低卡美人汤100道>>

章节摘录

插图

<<低卡美人汤100道>>

媒体关注与评论

书评从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<低卡美人汤100道>>

编辑推荐

从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<低卡美人汤100道>>

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>