

<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

图书基本信息

书名：<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

13位ISBN编号：9787543322271

10位ISBN编号：7543322277

出版时间：2008-1

出版时间：天津翻译

作者：她品文化

页数：203

字数：200000

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>

<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

内容概要

窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求！

难道想要做美女，就要和美食说再见了吗？

其实，只要选对了食材和烹饪方法，怎么吃都不会胖！

酸甜苦辣4种口味共计200款美食，让你享受口福和轻松瘦身同时进行！

<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

书籍目录

第1章 鲜 田园风光 三鲜河粉 荷兰豆爆虾仁 香菜鸡蛋饼 孜然烤鲳鱼 酸菜胆 扁豆咸肉汤
爆炒双冬 蒜香双花 凉拌茶树菇 鲜贝芦笋 粉蒸双蔬 红烧鲈鱼 XO酱爆鲜贝 蟹粉豆腐 杂
菜粉丝煲 豆腐煨海鲜 奶汤鲫鱼 紫苏浸牛肉 枸杞烧鲫鱼 鲜汤娃娃菜 红烧茄子 百合脆三丝
茄香菜花 木耳豌豆苗 孜然铁板武昌鱼 姜葱花蟹 香煎小黄鱼 翡翠白玉卷 金菇烩豆腐 奶
酪豆腐鸡汤 上汤西洋菜 芋丝牛柳 葱香鲫鱼 油菜羹 马蹄鲜虾丸 农家腊肉炒菜薹 脆炸生蚝
脆皮豆腐 红烧鱼尾 三杯鸡 香菇丸子 黄金豆腐丸 香蘑炒鸡蛋 玉米炒芦笋 皮蛋鱼片汤
黑白菜 香酥鲫鱼 莴笋鸭汤 肉末茄丁 香菜豆腐汤 茶树菇瘦肉汤 鸡蛋炒虾仁 红烧小墨鱼
猴头菇鸡汤 干贝炖白菜 鲍汁芦笋 三文治冬瓜片 鸡脚茶树菇汤 双鲜配第2章 咸第3章 奇第4章
趣

<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

编辑推荐

《鲜咸奇趣轻松瘦》中的鲜奇咸趣4种口味共计200款美食，让广大女性读者享受口福和轻松瘦身同时进行。

书中每道菜都配有精美插图、热量统计、制作方法和瘦身私语，读来轻松活泼。

<<鲜咸奇趣轻松瘦>>

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>