

<<健康纤体果菜汁>>

图书基本信息

书名：<<健康纤体果菜汁>>

13位ISBN编号：9787543834569

10位ISBN编号：7543834561

出版时间：2003-9-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：彭建泽

页数：73

字数：500000

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>

<<健康纤体果菜汁>>

内容概要

本书从常用的食品中选择一些最佳瘦身原料，搭配出数十种美味佳肴供减肥者或想保持美妙身材的女人男人选择。

这些美味营养丰富、脂肪低、热量低，以中国菜为主、以西菜为辅，能使爱美一族高高兴兴吃喝，轻轻松松减肥。

减肥是一件极富个性化的事情。

每个减肥者在遵照科学饮食秘诀或按食谱制作时都应结合自己的减肥路子，将减肥进行到底，获得窈窕和美丽。

<<健康纤体果菜汁>>

书籍目录

蔬菜篇(1) 清蒸南瓜 香脆魔芋 山楂蜜汁黄瓜 素溜冬瓜 富菜香菇红丝 红椒九念瓜 豆腐烩泡菜 清淡等笋 怪味魔芋 清蒸萝卜 蔬菜篇(2) 木瓜凤属菇 香菇千金菜 清蒸凤尾菇 香菇蕨菜 蘑菇鲜茄烩 七彩金钟 香菇碗豆苗 雪野翡翠 凉拌芦荟 肉食篇 奇异鸡腿 青红鸡丝 银芽韭黄鸭丝 干贝瘦腿汤 赤豆鹌鹑 牛蒡肉丝 乳鸽淮山汤 绿豆苗肉丝 蒋笋牛肉丝 芹菜百叶肉丝 姜汁乌鸡 木耳腐竹煲 肉松皮蛋 南瓜山楂肉 香菊鸡片 玉腿冬瓜 山楂肉片 水产篇 笋丁虾仁 青蒜虾仁 多彩干贝 玉环金贝 青红鱼片 虾米黄瓜 怪味海带 三丝银鱼 虾仁蕨菜.....果汁、粥、汤篇

<<健康纤体果菜汁>>

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>