

<<超美肌蔬果料理>>

图书基本信息

书名：<<超美肌蔬果料理>>

13位ISBN编号：9789866612596

10位ISBN编号：9866612597

出版时间：人類文化事業股份有限公司

作者：Patty 著

页数：63

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>

<<超美肌蔬果料理>>

书籍目录

愛美就從美肌開始 - 吃出美肌．掌握大營養素挑選保存有撇步〔蔬菜篇〕挑選保存有撇步〔水果篇〕
Part1 蔬果前菜蘋果蝦鬆．蔬果手卷醋拌高麗菜花枝．咖哩水果球橄欖油煎菇蔬．晨光蒸根菜焗烤番茄白菜西班牙烤菜．烤瓜果豆菜Part2 蔬果湯品法式烤洋蔥湯燉時蔬湯．燉高麗菜卷湯小松菜味噌湯．番茄濃湯四季鮮蝦湯青豆鯛魚湯黃瓜咖哩優格冷湯馬鈴薯冷湯．芹菜豆子冷湯Part3 蔬果沙拉和風沙拉田園蛋沙拉鮮菇沙拉．綠色沙拉果香沙拉水果優格沙拉．奇異果沙拉彩虹沙拉納豆山藥沙拉．鮮蔬熱沙拉Part4 蔬果主餐希臘蔬菜烘蛋美式高纖蛋捲．和風厚蛋燒墨西哥雞肉薄餅．花園咖哩烤餅鄉村煎餅鮮蔬魚餅法式鹹派．農夫肉派黃瓜醬鱈魚排柳橙鮭魚排杏桃豬排橄欖油蔬菜義大利麵烤豆瓜拌麵蘋果臘腸燉飯田園炒飯Part5 蔬果甜點蜜番茄百合蜜梨．莓果克朗勃甜酒蜜果．法式可麗餅草莓鬆餅野莓冰淇淋．鮮果凍芒果蒟蒻．香蕉米布丁櫻桃布蕾西洋梨塔蔬菜脆片Part6 蔬果飲品清涼果醋．水果茶甜桃可爾必思．百香蜜茶甜菜根汁

<<超美肌蔬果料理>>

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>