

<<自然美人纖瘦鍋>>

图书基本信息

书名：<<自然美人纖瘦鍋>>

13位ISBN编号：9789867863621

10位ISBN编号：9867863623

出版时间：20050131

出版时间：積木文化

作者：廖憶嘉

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>

## <<自然美人纖瘦鍋>>

### 內容概要

如果你是個生活忙碌的粉領族，三餐至少有兩餐是在外覓食、一天至少黏在電腦桌前七小時，在缺乏運動且飲食油膩的長期失調下，新陳代謝減緩，不僅身材容易變形，肌膚狀況也會隨著年紀而逐漸走下坡。

然而「窈窕、美顏、健康」，無非是所有女性最嚮往的，現代女性如何在有限的時間內，讓自己散發著青春健康的活力，就要從飲食搭配運動開始做起！

為了讓妳從20歲到40歲，看起來都一樣年輕有活力，本書特別請來餐飲界的美麗名廚Maggie，為讀者規劃出「美麗三步曲」，從「素顏美人」、「纖體瘦身」、「豐胸滋補」三大重點切入您每日的飲食生活；以最簡單的烹調程序、最迅速的烹調時間，調理出三大主題美人鍋。

菜色從中國女性滋補養生的簡易藥膳鍋、豐胸湯品.....，香港女性養顏美容的各式煲湯，到日本女性最愛的清爽小火鍋、味噌鍋.....，以及歐式及泰式的海鮮鍋品，食材簡單，但卻能變化出萬千滋味。只要把食材備好、花個幾分鐘切料下鍋，您便能坐享一鍋熱騰騰的健康美味！

此外豐富多樣化的鍋料，即使不吃澱粉類也擁有飽足感；不需零亂的烹調工具、少了油煙味的廚房，除了健康，更省下您許多的寶貴時間，不久之後，您便能由內而外，散發出健康美麗的自信光采！

## <<自然美人纖瘦鍋>>

### 作者簡介

廖憶嘉 Maggie

本名廖玉儀，香港人，「橄欖樹小館」的美麗女主人。

大學讀的是經濟，卻一頭投入美食的世，由於酷愛旅遊與烹飪，Maggie採行旅居習藝的方式。

她的成果，由她店裡常座無虛席便可一見梗概。

作為一個e世代的美食作家，Maggie感她有條不紊的思路及善用資訊和創意的敏銳，在寫書、研發新菜色和創業開店間取得極佳平衡。

目前，Maggie除開店、寫書外，常不定期在雜誌及電視上示範料理。

目前在積木文化出版的食譜有《牛奶小館》、《蔬食花園》、《摺疊幸福的滋味 可麗餅》。

<<自然美人纖瘦鍋>>

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>