

<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

图书基本信息

书名：<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

13位ISBN编号：9789868577664

10位ISBN编号：9868577667

出版时间：瑞麗美人國際媒體

作者：崔賢正 著

页数：139

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>

<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

內容概要

《史上最多纖體沙拉自己做真簡單：一次學會104道美味沙拉&40種特色醬汁》讓你身材&美味兼具，一看就懂新手也會！
書中囊括多款低卡美味沙拉和多種特色醬汁，讓你愛不釋手！

<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

作者簡介

崔賢正，韓國專業料理師崔賢正從小耳濡目染母親每天都會準備5款泡菜和10道家常菜，因而受到啟發，很早就展現了烹飪長才。

她在韓國EBS-TV的《小鬼料理師》節目中擔任料理指導顧問期間，逐漸累積了好口碑。

目前她活躍於各大雜誌和廣播媒體，同時兼任清淨園公司（韓國著名食品廠商）研發部門、百貨公司文化中心講師、知名餐廳料理顧問，及各種派對與宴會的專業服務人士。

出版作品有《下班10分鐘輕鬆搞定一桌菜》。

<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

書籍目錄

序言補充能量的沙拉製作沙拉的祕訣沙拉食材的主要營養成分美味&營養滿分的當季食材月曆沙拉食材的洗滌法沙拉食材的保鮮法絕配的沙拉醬綠色沙拉鮭魚馬鈴薯沙拉蘋果優格沙拉金桔雞胸肉沙拉青花菜沙拉番茄盒子沙拉培根蛋菠菜沙拉三色椒沙拉蘋果地瓜沙拉玉米沙拉綜合乳酪沙拉搭配沙拉的乳酪酥炸牡蠣沙拉櫛瓜鮮蝦沙拉水蜜桃菊苣沙拉辣味淡菜沙拉哈密瓜鮮蝦沙拉馬茲瑞拉乳酪番茄沙拉梨子韭蔥沙拉豆芽黃瓜沙拉飛魚子馬鈴薯沙拉洋菇牛肉沙拉香蕉堅果沙拉年糕栗子沙拉南瓜豆腐沙拉蘋果水參沙拉豆皮甘藍葉沙拉奇異果沙拉豬肉芝麻醬沙拉蘋果高麗菜沙拉比目魚柳丁沙拉食材輕鬆削皮法蔬菜春卷沙拉牛排沙拉金桔薯條沙拉葡萄嫩豆腐沙拉鵪鶉蛋菠菜沙拉鮭魚蘆筍沙拉綜合豆類沙拉柿餅鳳梨沙拉牛肉萵苣沙拉三色蔬菜沙拉鮭魚通心粉沙拉柳丁洋芋沙拉芹菜絲核桃沙拉哈密瓜火腿沙拉烤牛肉芝麻葉沙拉酥炸鮮蝦法國麵包沙拉魷魚生菜沙拉草莓香蕉沙拉番茄雪酪沙拉.....INDEX

<<史上最多纖體沙拉自己做真簡單>>

编辑推荐

《史上最多纖體沙拉自己做真簡單：一次學會104道美味沙拉&40種特色醬汁》專為現代時髦女性量身打造的Ray Book書系，今年春夏推出一系列兼具話題與實用性的優質生活參考書，喜愛流行生活的妳，絕對不能錯過！

！

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>