

<<美体塑身健康吃>>

图书基本信息

书名：<<美体塑身健康吃>>

13位ISBN编号：9787543676541

10位ISBN编号：7543676540

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室

页数：71

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>

<<美体塑身健康吃>>

内容概要

《美味健康吃-美体塑身健康吃》，本系列图书内容涵盖以四季养生、美体塑身、美容、减肥、养肝、护胃为目的的健康吃法，及宝宝、孕产妇、老年人和高血压、高血脂、糖尿病患者的健康吃法，菜品做法讲述详尽，易学易做；图片精美，令人胃口大开；开本精致小巧，便于阅读。

<<美体塑身健康吃>>

书籍目录

part 1 吃出苗条身材

计算标准体重的方法

如何界定肥胖?

哪些食物容易导致肥胖?

哪些食物有利于美体塑身?

不可不知的塑身误区

排毒塑身饮食原则

Part 2 教你做塑身美食

美体塑身宜吃：燕麦

杂粮大饼

燕麦甘薯粥

南瓜燕麦奶粥

燕麦银鳕鱼排

燕麦面条

美体塑身宜吃：玉米

田园蔬菜丁

椒盐烤玉米粒

南瓜玉米汁

双瓜玉米窝头

玉米饼

美体塑身宜吃：白菜

醋溜白菜

海带拌白菜

辣炒白菜

干白菜豆腐酱汤

干贝蟹肉炖白菜

美体塑身宜吃：芹菜

虾仁炆芹菜

芹菜三丝

胡萝卜炒芹菜

芹菜炒千张

山药胡萝卜芹菜粥

美体塑身宜吃：菠菜

菠菜虾皮

菠菜拌兔肉

菠菜氽鱼片

姜汁菠菜

菠菜蛋汤

美体塑身宜吃：韭菜

春韭炒豆腐

鸡蛋炒韭菜

鱼丸韭菜粥

.....

<<美体塑身健康吃>>

编辑推荐

美味菜肴厨房窍门营养贴士

<<美体塑身健康吃>>

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>