

<<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

图书基本信息

书名：<<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

13位ISBN编号：9787807597612

10位ISBN编号：7807597615

出版时间：2009-4

出版时间：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

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>

## <<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

### 前言

在现代社会，随着生活质量的不断提高，人们的饮食水平也大幅进步，食物营养越来越丰富，同时伴随运动量的日益减少，进而导致了肥胖症的不断增多，身体素质的下降。

所以，健康饮食成为人们关注的焦点，营养瘦身餐越来越受到大众的欢迎。

这本《营养瘦身餐》为您精心打造300道精美菜肴，让您在乐享美食的同时，保证了身体必须的营养，同时保持体态轻盈，身体健康，是每一位渴望健康瘦身之人的必备菜谱。

书中内容丰富，菜品齐全，主要以美味时蔬为主，注重荤素搭配，合理膳食。

此外我们为您精心打造了美味可口的美体瘦身汤，如：赤小豆鲤鱼汤、冬瓜莲子煲排骨。

菜品的做法简单易学，让您轻轻松松成为美食专家、瘦身专家。

菜品附有营养价值介绍，为您全面介绍菜肴的营养元素。

书中附有瘦身指导，为您的瘦身美体支招。

书中还有保健功效、温馨提示、制作窍门等等小贴士，帮助您轻松、健康减肥，让瘦身的过程变成一次美食之旅。

打造营养瘦身宝典，创造美丽健康生活。

相信这本《营养瘦身餐》能够让大家告别肥胖和亚健康，乐享健康生活!

## <<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

### 内容概要

在现代社会，随着生活质量的不断提高，人们的饮食水平也大幅进步，食物营养越来越丰富，同时伴随运动量的日益减少，进而导致了肥胖症的不断增多，身体素质的下降。

所以，健康饮食成为人们关注的焦点，营养瘦身餐越来越受到大众的欢迎。

这本《营养瘦身餐》为您精心打造300道精美菜肴，让您在乐享美食的同时，保证了身体必须的营养，同时保持体态轻盈，身体健康，是每一位渴望健康瘦身之人的必备菜谱。

书中内容丰富，菜品齐全，主要以美味时蔬为主，注重荤素搭配，合理膳食。

此外我们为您精心打造了美味可口的美体瘦身汤，如：赤小豆鲤鱼汤、冬瓜莲子煲排骨。

菜品的做法简单易学，让您轻轻松松成为美食专家、瘦身专家。

菜品附有营养价值介绍，为您全面介绍菜肴的营养元素。

书中附有瘦身指导，为您的瘦身美体支招。

书中还有保健功效、温馨提示、制作窍门等等小贴士，帮助您轻松、健康减肥，让瘦身的过程变成一次美食之旅。

打造营养瘦身宝典，创造美丽健康生活。

相信这本《营养瘦身餐》能够让大家告别肥胖和亚健康，乐享健康生活!

<<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

书籍目录

特荐瘦身餐芦笋炒肉四宝芦笋蟹黄扒芦笋芦笋烧干贝糖醋芦笋片芦笋煎鸡蛋凉拌芦笋茄泥麻辣白菜糖醋白菜山楂菜心千层白菜蚝菇白菜芥末菜墩锅塌白菜白菜薄荷醋熘白菜菜心腐干蒜蓉白菜炒白菜帮玻璃白菜芝麻小白菜珊瑚白菜熘白菜番茄焖酸白菜荸荠果夹心荸荠荸荠盒奶汁荸荠荸荠肉丸子油吃荸荠片拔丝荸荠干煸四季豆鱼香扁豆丝鲜蘑扁豆油焖扁豆葱油拌豆角番茄烤扁豆芥末拌豆角姜汁扁豆多味扁豆蒜泥拌豆角素焖扁豆二冬烧扁豆酥松菠菜丝菠菜泥老鸡蛋芥末菠菜锅塌菠菜奶油菠菜芝麻菠菜两吃菠菜蒜泥菠菜菠菜拌粉丝麻酱菠菜菠菜卷腐竹拌菠菜咖喱菜花珍珠菜花素扒菜花鲜卤菜花蟹扒菜花酸辣菜花奶油扒菜花金酥菜花珊瑚菜花红果拌菜花渍菜花醋熘菜花炆菜花番茄菜花菜花炒虾球豌豆菜花芥末菜花海米冬瓜汤臭冬瓜扒冬瓜球酸辣瓜片奶油瓜菇汤茄汁冬瓜排细露冬瓜虾米烧冬瓜雪菜冬瓜汤素蹄筋炒香芹香干炒芹菜柴把芹菜海米烧芹菜三鲜豆腐盒巧炒豆渣鱼蓉蒸豆腐卤豆腐青椒炒豆腐茄汁豆腐雪花豆腐口袋豆腐鲜香菇扒豆腐铁板豆腐蛋黄豆腐海鲜豆腐羹炒泡菜豆腐鱼子豆腐猪血豆腐瘦肉汤经典瘦身餐.....

<<营养专餐系列女性调理养颜餐>>

编辑推荐

《营养瘦身餐》包含300道养颜菜品，让您吃出美丽来。

简单易学，轻松调整，魅力自然流露。

全面提供健康营养配菜方案、养颜知识等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

健康理念，丰富菜品。

质优价廉，泽惠万家。

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>