

<<超简单7日排毒食谱>>

图书基本信息

书名：<<超简单7日排毒食谱>>

13位ISBN编号：9787122067609

10位ISBN编号：7122067602

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：122

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>

<<超简单7日排毒食谱>>

内容概要

吃美食、净肠道、快速排毒！

发胖、长痘痘、便秘、皮肤粗糙？

都是毒素在做怪！

本书以1周为线索，全面解析食物排毒密码，精心挑选排毒食材，教你亲手制作简单实用的7日排毒食谱，只用7天的时间，调整身体机能，有效排出体内毒素，促进新陈代谢，让自己更加年轻、美丽、有活力！

<<超简单7日排毒食谱>>

书籍目录

PART 1 食物排毒密码 为什么要排毒？

身体怎样排毒？

自己身体会堆积多少毒素？

排毒料理的优势 选择健康的食品 清洗与处理食品中的毒素 制作排毒料理需要注意的事项

PART 2 奇妙的7日排毒食谱推荐 Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

Sunday PART 3 超简单排毒料理制作 葱、姜、蒜料理 食材解析 料理推荐 鱼干葱
 丝 腌姜片 蒜茸鸡蛋 豆类、豆制品卷心菜料理 食材解析 料理推荐 三
 色腐竹 豆腐红烧肉 牛奶炖卷心菜 卷心菜包肉 辣椒西兰花料理 食材解析
 料理推荐 小炒腌尖椒 双椒拌扇贝 西兰花什锦蔬菜汤 奶汁西兰花 洋
 葱红薯料理 食材解析 料理推荐 洋葱牛肉炸春卷 洋葱炒烤肉 蜜薯粥
 红薯黄金球 南瓜韭菜料理 食材解析 料理推荐 咸蛋黄焗南瓜 蜜蒸南瓜
 韭菜炒豆芽 蛋皮韭菜卷 苦瓜芦荟料理 食材解析 料理推荐 苦瓜虾仁
 苦瓜烧猪尾 芦荟果冻 果香芦荟蜜条 萝卜海带料理 食材解析 料理推
 荐 鸡汤萝卜 萝卜焖排骨 凉拌海带丝 海带扒冻豆腐 香菇黄瓜料理
 食材解析 料理推荐 猪肉香菇锅贴 香菇什锦煮 培根卷黄瓜 鸡肉茸黄
 瓜盅 木耳银耳料理 食材解析 料理推荐 姜汁木耳 腐竹烧木耳 甜脆银
 耳盅 银耳杏仁百合汤 圆生菜茶料理 食材解析 料理推荐 圆生菜番茄黄瓜纳
 豆沙 凉拌绿茶面 茶泡肉丸

<<超简单7日排毒食谱>>

章节摘录

插图：

<<超简单7日排毒食谱>>

编辑推荐

《时尚美人馆:超简单7日排毒食谱》：资深营养师主审推荐

<<超简单7日排毒食谱>>

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>