第一图书网, tushu007.com

<<馋美人瘦身秘诀>>

图书基本信息

书名：<<馋美人瘦身秘诀>>

13位ISBN编号：9787533729264

10位ISBN编号：7533729269

出版时间：2004-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：宋茱

页数：210

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

第一图书网, tushu007.com

<<馋美人瘦身秘诀>>

内容概要

《馋美人瘦身秘诀：40道减肥必胜餐》共精选了40道“轻食”套餐，每一道套餐包含两道主食，一道汤品及一道甜点，提供少油、低盐、低脂、健康的烹调新方式，让读者在家就能轻松做出健康、美味的餐点。
书中还特别添加了“厨房外的叮咛”等健康饮食及锻炼的秘诀，方便有效。

第一图书网, tushu007.com

<<馋美人瘦身秘诀>>

书籍目录

美丽窈窕餐1 清爽三丝 低热芹菜牛肉 苦瓜排骨汤 水果可丽饼 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐2 健廉煎豆腐 日式鱿鱼开胃饼 酸菜肚片汤 清凉草莓奶冻 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐3 滑屡鳕鱼 低热珍珠丸 山药干贝汤 健廉芒果冰沙 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐4 豆苗虾仁 凉拌海中青 香菇海参汤 简易海鲜小馅饼 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐5 咖喱果菜园 咖喱奶鸡 咖喱蔬菜场 鲜奶红茶 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐6 葱姜拌猪肉片 蛤蜊蒸蛋 简易豆瓣酱汤 低糖红豆汤 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐7 纤香素饺 荷兰豆凉面 芥菜鸡丁汤 橙子杯冻 厨房外的叮咛 美丽窈窕餐8 美丽窈窕餐9美丽窈窕餐10美丽窈窕餐11美丽窈窕餐12美丽窈窕餐13美丽窈窕餐14美丽窈窕餐15美丽窈窕餐16美丽窈窕餐17美丽窈窕餐18美丽窈窕餐19美丽窈窕餐20美丽窈窕餐21美丽窈窕餐22美丽窈窕餐23美丽窈窕餐24美丽窈窕餐25……美丽窈窕餐40

第一图书网, tushu007.com

<<馋美人瘦身秘诀>>

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