

<<熏香美疗>>

图书基本信息

书名：<<熏香美疗>>

13位ISBN编号：9787541812156

10位ISBN编号：7541812153

出版时间：2003-1

出版时间：陕西旅游出版社

作者：陕西旅游

页数：126

字数：100000

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>

<<熏香美疗>>

内容概要

市面上的减肥食谱大多计算卡路里，但若烹调时没有磅秤、量杯，稍不小心就很容易热量超标。也有一些人懒得去计算卡路里，觉得用餐就应该心情愉快，如此锱铢必较，大煞风景。

在“美食天堂有学问”中，为你介绍了多款，色香味美的减肥食品。

在“健康饮食问与答”中，专家为你解答一系列科学饮食问题。

在“馋得有道理”还介绍了几种有益零食，让你理直气壮地吃零食。

在“餐餐有礼”为你介绍出席正式西餐时的餐桌礼仪。

用心学习，必然成为人见人爱的修养美人。

在“魅力酸美人”不仅让你详细了解乳酸菌对人体的好处，还手把手地教给你制作酸奶的方法，让你既享受制作乐趣，又品尝其美味，真是美哉、乐哉。

<<熏香美疗>>

书籍目录

第一篇 魅力酸美人 认识酸美人 菌多多、益多多 如何选用“乳酸菌”健康食品？

酸美人出招 如何制作“乳酸菌” 第二篇 健康饮食问与答 什么人应该减肥 减肥食谱要长期进行吗？

第三篇 餐餐有礼 餐桌礼仪显修养 第四篇 流行减肥大推介 喝水减肥法 泡澡减肥法 第五篇 美食天堂有
学问 瘦身美食 香香主食篇 营养豆类篇 鲜鲜青菜篇 嫩嫩鱼肉篇

<<熏香美疗>>

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>