

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

图书基本信息

书名：<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

13位ISBN编号：9787549109616

10位ISBN编号：7549109613

出版时间：2013-9-1

出版时间：南方日报出版社

作者：（日）柿崎幸子著

译者：丁侃

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>

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

内容概要

对于女孩子来说，如何在美食和体型之间选取平衡点，实在两难，总是“鱼与熊掌”不可兼得。就如本书作者所言，虽然很渴望好身材，知道多吃蔬菜有益健康，但巧克力的诱惑确实很难抵挡；不过，作者要告诉我们“鱼与熊掌”其实并不“相冲”，她用自己365天的美食经历，也是365天美丽蜕变的过程。

“越吃越美丽”——你也可以做到！

从日常三餐的饭桌开始，到偶尔的外出旅游；从美味家常菜，到瘦身小秘诀，作者从多个角度给我们分享了她的美丽心经。

此外，本书的叙事中，作者大量插入自家制作的治愈系漫画，风格温馨可爱；以图画说事，更能给你身临其境的感觉，在与作者一起嬉笑怒骂之际，让你不知不觉间领略成为魅力熟女的要诀！

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

作者简介

柿崎幸子，插画作家。

1970年生于青森县。

从Setsu-mode Seminar美术学校毕业后，开始活跃在杂志和广告等媒体中。

她一直在探求美，是一个公认的美丽爱好者。

著书有《GoGo!美人之道》《GoGo!美人之道DX》（双叶社）、《美人有秘诀》（大和书房）等。

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

书籍目录

目录

前言1

MENU 1

美丽之源，从家常饭开始1

早餐进食派？

无食派？

2

一周饮食日记（日常版）6

味噌汤小窍门11

纳豆妙方14

母亲传授的故乡风味21

单身生活的餐桌 25

单身生活的餐桌 28

单身生活的餐桌 31

心水店铺 34

MENU 2

美丽伙伴、饮食二三事35

探寻美味之水36

视力恢复？

！

双重净水器39

盐、砂糖与蜂蜜42

补充营养的健康食品、汉方46

青森万岁！

故乡的美食49

我的厨房变迁记53

厨具，不妨以貌取“物” 57

旅途乐淘记60

我的饮食历史——私房料理档案63

礼物～收受&赠予～66

心水店铺 68

MENU 3

想吃、想瘦，苦闷女人心69

巧克力战争72

一周饮食日记（减肥版）75

减肥中的零食 81

冷冻快餐！

“CHEF'S BALANCE”可减肥？

！

84

身体“生锈”了？

头发微量元素检测91

蓼科正式禁食体验94

想大快朵颐，又想窈窕婀娜……101

心水店铺 104

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

MENU 4

轻松快乐享用美味外卖105

蔬菜宅配服务的流行106

美式超市109

天然罗森清水店购物112

莫名兴奋！

自助餐厅115

僧人的手制便当 in 代官山117

便当的窥探File119

讨厌这样的店家！

121

心水店铺 124

MENU 5

美食在旅途！

125

啊~金泽的单身之旅126

北国牛、南国牛129

无农药绝品佳肴之宿132

日本好吃的特产——赠礼与自购138

清新空气的盛宴·瑞士148

美食之都·法国的饕餮之旅151

JUNK FOOD之旅 纽约vs温哥华158

曼谷优雅的英式下午茶161

心水店铺 164

后记165

<<窈窕熟女，越吃越美丽>>

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>