

<<洋葱7日减肥>>

图书基本信息

书名：<<洋葱7日减肥>>

13位ISBN编号：9787802201323

10位ISBN编号：7802201322

出版时间：2007-11

出版时间：中国画报出版社

作者：主妇和生活社

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>

<<洋葱7日减肥>>

内容概要

本书为你解密韩国女性忠爱的洋葱排毒减肥法：标准型、清爽型、清新型洋葱汁的制作，以及创新的洋葱酒皮茶和洋葱葡萄酒；多款用洋葱汁或洋葱烹制的美味佳肴；详述洋葱的减肥、排毒原理，以及洋葱汁的正确饮用方法和注意事项。

<<洋葱7日减肥>>

作者简介

作者：(日本)主妇和生活社

<<洋葱7日减肥>>

书籍目录

由韩国传播开来的神奇饮料——洋葱汁的瘦身力量瘦身功能的6个秘密在首尔见到的洋葱汁开始前须知的规则洋葱汁瘦身的正确实践方法第1章 洋葱汁的制作方法 & 饮用方法 简单完成 洋葱汁饮品集萃 标准型洋葱汁的制作方法 清爽型洋葱汁的制作方法 清新型洋葱汁的制作方法 经典搭配 可口的饮用方法 清爽搭配 加纤维带来的果汁感觉！

发现洋葱新饮法！

提高能量的洋葱皮茶的制作方法 充满多酚的洋葱葡萄酒第2章 饮服+菜肴 有效的洋葱汁食品菜肴 配菜 中式蒸鸡蛋羹 冬瓜虾汤 炖鲑鱼 白薯和芝麻 酱汤五彩色拉 洋葱玉米浓汤 清炖干香菇冻豆腐 主菜 煮白萝卜与胡萝卜 风味炖菜 八宝菜 甜辣青花鱼 清蒸竹荚鱼 四川风味麻婆豆腐 鸡翅与马铃薯 柳川风味牛肉 正餐 蛤仔苦瓜汤 面 意式调味糙米饭 山药泥盖荞麦面 杂样煎菜饼 抹茶糕点第3章 每品菜肴可以摄

入1/2个洋葱每日健康洋葱菜肴 配菜 洋葱双味色拉 洋葱明太鱼鱼子色拉 洋葱杏仁拌梅肉 洋葱与嫩茎花耶菜的组合等 主菜 洋葱烤猪肉 洋葱猪肉卷 清蒸洋葱灌肉 洋葱绿芦笋鸟巢饼等第4章 彻底研究洋葱潜力 含有大量的瘦身、排毒成分！

用洋葱减肥的原理 半胱氨酸和大蒜素减少脂肪，提高代谢 洋葱可以净化身体的原因 栎精和食物纤维将体内毒素排出 洋葱使身体健康的理由 抗氧化力量保护身体，预防生活习'惯病 体验者瘦身效果的真实报道！

洋葱汁瘦身报告 有关洋葱汁的问与答

<<洋葱7日减肥>>

章节摘录

插图：

<<洋葱7日减肥>>

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>