第一图书网, tushu007.com

<<健身美体>>

图书基本信息

书名：<<健身美体>>

13位ISBN编号：9787806557105

10位ISBN编号：7806557105

出版时间：2004-6

出版时间：广州出版社

作者：向小惠

页数：127

字数：250000

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

内容概要

水果不但是一种美味，它还是一种美容用品，瘦身的天然“良药”……　随着现代生活水平的提高，也许一个苹果对你来说算不了什么，但只要你能恰当地使用，就算你是个天生胖者，它也能让你越吃越瘦；你是个食欲降低者，它也能让你变得食欲大增；又若你是个体弱多病者，它也可以让你健康重现。
不可思议吧？
水果就是有这么大的魔力，让你快乐享受美味的同时，可以轻松得到瘦身，痛快解除疾病……　本书在让你享受视觉的同时，教给你各种水果常识，让你正确利用水果的特性，从而达到快乐享受美味，轻松得到瘦身，痛快解除疾病等目的。
不过，你得注意利用水果的一些特性！
本书就是这个用意，教你全方面的水果常识，达到你理想的用意！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 开心水果大胆吃照样瘦　苹果让你窈窕又美白　苹果泡菜　凉拌苹果丝　苹果拌木瓜　酸辣拌果丝　苹果拌苣肉　凉拌橄榄苹果　苹果芦笋沙拉　蕃茄凉拌苹果　水果瘦身之风云榜　风云1苹果　风云2葡萄柚　风云3蕃茄　风云4菠萝　风云5香蕉　风云6奇异果　风云7柠檬第二章 水果营养大盘点　葡萄让你长生不老　活血提神山楂果　水果皇后——草莓　橄榄——肺胃之果　橙子让你食欲大增　仙桃寿果　椰子清如水甜如蜜　解毒祛寒活杨梅　吃香蕉益处多多　干果之王栗子　芒果——希望之果　营养丰富的石榴　日啖荔枝七八颗　夏季瓜果之王西瓜　消炎降火的梨第三章 水果大餐小秘方　糖煮水果拼盘　清爽水果餐　鲜果芋泥　草莓炸鸡　香蕉鱼柳　香菠甜瓜炒双色虾仁　杂果青芥辣鳕鱼　苹果汤过桥生鱼　金钱酥柑　鲜瓜果捞鳝柳　山楂鸡脚　圣诞水果蛋糕　挪威水果布丁第四章 排毒养颜的美味水果……第五章 水果减肥新妙法第六章 水果菜篮巧搭配第七章 水果也可治病第八章 挡不住的诱惑

第一图书网, tushu007.com

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