

<<低脂高纤美人餐>>

图书基本信息

书名：<<低脂高纤美人餐>>

13位ISBN编号：9787810363754

10位ISBN编号：7810363751

出版时间：2006-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：陈兆麟

页数：95

字数：320000

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>

## <<低脂高纤美人餐>>

### 内容概要

本书是“美人馆美人食谱系列”之一，从活力提神、美容养颜、瘦身窈窕、预防便秘、舒压抗失眠、增强免疫力和加强新陈代谢等各个方面，介绍了能让女性保持活力的汤汁饮品，制作方便，效果显著，您不妨一试。

<<低脂高纤美人餐>>

作者简介

许云卿：1969年10月1日生，学历：中国医药学院营养学系毕业。  
经历：宏恩综合医院营养师。  
宏恩综合医院营养室主任。  
现职：台北中医医院教育研究科营养师。  
专长：营养学、疾病营养。

<<低脂高纤美人餐>>

书籍目录

健康蔬果饮料的制作原则健康蔬果的搭配原则健康食材的选购 & 保存选择适合自己的食物——神奇的  
环测试活力提神 生姜冰糖绿茶 胡萝卜甜菜小黄瓜西芹汁 苹果醋饮 活力精力汤 小黄瓜西红柿汁  
南瓜西芹汁美容养颜 李子优酪乳 小红莓苹果优酪乳 美容四物醋饮 苹果杏仁奶 美肤香菇珊瑚草汤  
润泽黄豆奶酪瘦身窈窕 柠檬醋饮 瘦身水果汤 燕麦果泥饮 小麦草菠萝汁 莴苣西红柿苹果饮 瘦身黑  
豆饮敏感体质 糙米四神饮 山药苹果柠檬蜜汁 冬翠衣薏仁饮 南瓜红枣汁 杏仁菊花饮 绿豆薏仁饮 地  
瓜水果饮加强新陈代谢 金桔醋饮 糙米老姜茶 奇异果柳丁汁 燕麦奶果汁 鲜果鸡尾酒增强免疫力 葡  
萄水梨胡萝卜汁 甜菜胡萝卜苹果汁 山药南瓜奶 胡萝卜香瓜柠檬汁 哈密瓜芒果优酪乳 柳丁柠檬汁预  
防便秘 苦瓜苹果柠檬汁 苹果小黄瓜松子汁 高纤杂粮优酪乳 菠萝苜蓿芽汁 木瓜柳丁饮 奇异果香瓜  
汁抗失眠 鲜百合菠萝汁 草莓豆奶 健康ABC果汁 菠萝葡萄柚蜂蜜汁 莲子百合安神饮 小麦红枣安神  
饮抗压力 糙米核桃花生饮 综合什果麦泥 小米黄豆糙米奶 山药粳米桂圆饮 抗压五谷蔬菜饮 南瓜胚  
芽奶增加健康力 养生排毒水 彩椒黄瓜汁 水梨白萝卜饮 西洋梨橘子汁 养生三豆饮 五谷养生饮

<<低脂高纤美人餐>>

章节摘录

插图

## <<低脂高纤美人餐>>

### 编辑推荐

低脂高纤好营养，是蔬菜最令人津津乐道之处，但是，料理变化少，成为不少煮夫煮妇们烧煮蔬菜时的烦恼。

如何烧出一手好吃又养生的蔬食是本书的重点，书中介绍了66道超简单又美味又有食疗效果的菜肴，并在每道菜肴中再介绍一些可以简单变化的口味，希望能一扫您在料理丧时的苦恼，轻轻松松地与人共享健康的蔬菜料理。

<<低脂高纤美人餐>>

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>