

《50道花草瘦身新纖煮》

图书基本信息

书名：《50道花草瘦身新纖煮》

13位ISBN编号：9789867459046

10位ISBN编号：9867459040

出版时间：2004

出版社：傑克魔豆文化事業股份有限公司

作者：嚴梓蓮

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《50道花草瘦身新纖煮》

內容概要

用溫和的花草及漢方食材，烹煮出美味的料理和花草茶，並針對每種不同的食材，由專業的營養師告訴讀者其功效、卡路里計算、作法、食材特性等等，讓愛美的女生可以從這些簡單易做的菜單中，輕鬆達到瘦身、活力、養生的目標和功效。

肥胖和變老，是每個愛美的女性共同的天敵。因此，花大把錢到美容、減肥中心留住美麗的大有人在。但是，如果沒有太多時間、太多閒錢，或是不想忍受挨餓之苦的女生們，是不是就沒有辦法往美麗之路邁進呢？答案是：那可不一定！其實，只要食物的熱量控制得宜，或者是利用食材的特性，烹煮讓自己吃得正確、健康又不失營養的餐飲，都能夠讓身體不堆積肥胖脂肪，甚至提高新陳代謝率、去除老廢角質，讓人變得纖瘦窈窕、年輕美麗。

因此，在本書中，將請營養師利用花草、中藥等天然食材，為讀者介紹美味的湯類、粥品、麵食、飲品等等，方便烹調製作又具有養生概念，對瘦身和美容也非常有效益，相信對愛美的女性來說，絕對是一本實用的美麗工具書。

《50道花草瘦身新纖煮》

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:www.tushu000.com