

《速效美颜养生餐》

图书基本信息

书名：《速效美颜养生餐》

13位ISBN编号：9787807412519

10位ISBN编号：7807412518

出版时间：2007-8

出版社：文汇

作者：忆洁企划

页数：81

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

《速效美颜养生餐》

内容概要

教你选择最健康的养生食村，烹调色香味俱全的餐点，尽情享受美食，更能长久留住青春。

60道神奇靓颜保健料理 20款粉领族必点的补气饮品

菜肴美味的关键，往往就在那几汤匙或几滴调味之中！想加持 你的烹调手艺吗？不妨照本书介绍的酱料走一遍，你会发现，其实学做菜实在好简单，想要留住青春美丽，更是用吃就能一口咬定……

本书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，留住青春。

《速效美颜养生餐》

书籍目录

神奇酱料的美颜魔力 STEP 1 调味酱料身家大调查 STEP 2 酱料区 STEP 3 酱料保存DIY靓颜酱汁大公开 乌梅拌酱 香橙酱 芥末蘸酱 桂花蜜汁酱 奶油培根蛋汁酱 番茄醋酱 红酒甜醋酱凤梨酸奶酱 西式沙拉酱 奶油芒果酱 热乳酪酱 黄甜椒酱 凯撒沙拉酱 杏桃蘑菇酱吃出美丽有秘方 橄榄番茄酱拌蛤蜊 凉拌青木瓜 麻辣章鱼 芥菜拌纳豆 三色泡菜 凉拌海蜇皮 蔬菜沙拉 油醋拌甜椒 乳味沙拉 姬醋凉笋 果香茄片冷盘 迷迭香酸奶小黄瓜 小黄瓜腐乳肉片 棒棒鸡丝 瓜块拌虾卵 味噌拌黄瓜 辣味黄瓜卷 炸酱面 花菜鲑鱼玉米酱 红油辣味西兰花 什锦沙拉塔 鲜虾沙拉 橙汁拌萝卜 开胃泡菜 腌渍大头菜 鲑鱼柳橙盅 马铃薯蛋沙拉 凉拌苦瓜 乳酪西兰花 爱味沙拉 芝麻风味红萝卜丝 香料拌马铃薯 水果牛肉沙拉 凉拌珊瑚草 鸡丝拌银耳 滑蛋嫩蕨叶 番茄冷面 西兰花培根意大利面 芥末秋葵 香蕉薯泥 凉拌山药 玫瑰美颜茶 金盏花香蜂茶 洋甘菊柠檬草饮 百里香茉莉茶 木槿美颜茶 甜菊洋甘菊饮 蒲公英健胃茶 猫穗草助眠茶 胡椒薄荷茶 香蜂草蜜茶 酸奶鲜果冰沙 美白精力果汁 香橙绿茶冻

《速效美颜养生餐》

章节摘录

插图

《速效美颜养生餐》

精彩短评

- 1、虽然不能确定是否速效,但只要坚持,一定会出成效的,我有信心哦
- 2、书还没时间看呢,一下来了太多了。应该是不错的
- 3、还没看,应该是本不错的书。
- 4、看着养眼,还没实践
- 5、图文并茂,很赞,讲怎么吃健康挺详细的
- 6、买给太太的书,自己没看,书是新的,不是二手的

《速效美颜养生餐》

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:www.tushu000.com