

《優格最新食譜: 淨白 . 排毒 . 養生》

图书基本信息

书名：《優格最新食譜: 淨白 . 排毒 . 養生》

13位ISBN编号：9789866740060

10位ISBN编号：9866740064

出版时间：2007

出版社：大吉出版股份有限公司

作者：唐苓

页数：255

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

《優格最新食譜: 淨白 . 排毒 . 養生》

內容概要

優格，直接飲食太單調，只用來吃更可惜！

可以加入養生食材增加營養、變換口味，製成飲料、沙拉醬、濃湯、點心、冰品，還可以排毒、抗病、美白、保濕、除皺。

本書收錄優格製作方法、美味食譜、養生配方，內容包括：

1. 優格對人體的益處

改善過敏體質、幫助消化、改善便秘。

淨化排毒、強健肌骨心血管、遠離癌症。

美白護膚、抗老防皺、減肥瘦身。

2. 如何做出高品質優格

自製優格便宜、衛生、無添加物。

3步驟輕鬆做出高品質優格。

3. 健康美味優格料理食譜

「+法」、「Mix」最新吃法。

優格醬、優格沙拉、優格肉類海鮮餐。

飲料、濃湯、點心、冰品。

4. 美白護膚優格保養配方

臉部、全身美白方法與護膚配方滿足你的口感，更滿足你追求美麗健康的心！

《優格最新食譜: 淨白 . 排毒 . 養生》

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