

# 《美人儿厨房》

## 图书基本信息

书名：《美人儿厨房》

13位ISBN编号：9787201039862

10位ISBN编号：7201039865

出版时间：2001-1

出版社：天津人民出版社

作者：吴菁;西子

页数：198

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](http://www.tushu000.com)

# 《美人儿厨房》

## 内容概要

美人儿厨房：吃瘦吃美，ISBN：9787201039862，作者：吴菁，西子主编

# 《美人儿厨房》

## 书籍目录

吃还是不吃不吃怎知吃的美 怎样吃 靓丽的女人 聪明的吃法 完全饮食法规 吃出你的好心情  
鲜果汁怎么喝 调制一杯香醇的咖啡 冰淇淋，小甜心 巧吃草莓吃瘦宝典 吃不胖 吃不胖的20个  
小秘诀 素食者说 瘦身水果风云榜 香蕉：神奇的瘦身水果 苹果减肥的优与劣 胖人如何吃水果  
多吃也不会胖的健康瘦身食品 减肥疏散餐 减肥美食土豆餐 食肉减肥利多还是弊大？ 白领减  
肥品清茶 五道美容瘦身茶方 办公室咖啡瘦身的最佳时间 保持身材健美的四种食物 12种美腿食  
物 外餐技巧 想吃糖，餐后再说 日本出现“不进早餐减肥法” 鸡尾酒疗法我健康 我存在 用  
吃来主宰自己的健康 健美方程式 水果的寒与热 健康鲜果糖水越吃越靓 以人论茶 女性何时不  
宜饮茶 红绿茶可防皮肤癌 绿茶正确种泡方式来一客靓颜小点

# 《美人儿厨房》

## 精彩短评

1、里面针对健康、美容等领域都有做出针对性的建议，是本不错的书。

# 《美人儿厨房》

## 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](http://www.tushu000.com)