

《洋葱7日减肥》

图书基本信息

书名：《洋葱7日减肥》

13位ISBN编号：9787802201323

10位ISBN编号：7802201322

出版时间：2007-11

出版社：中国画报出版社

作者：主妇和生活社

页数：62

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

《洋葱7日减肥》

内容概要

本书介绍了风靡韩国和日本，使用洋葱减肥的具体方法，效果迅速超群，适合所有被肥胖所苦恼的人群。还在犹豫什么？本种减肥方法绝对让你大吃一惊！

《洋葱7日减肥》

作者简介

作者：(日本)主妇和生活社

《洋葱7日减肥》

书籍目录

由韩国传播开来的神奇饮料——洋葱汁的瘦身力量瘦身功能的6个秘密在首尔见到的洋葱汁开始前须知的规则洋葱汁瘦身的正确实践方法第1章 洋葱汁的制作方法 & 饮用方法 简单完成 洋葱汁饮品集萃 标准型洋葱汁的制作方法 清爽型洋葱汁的制作方法 清新型洋葱汁的制作方法 经典搭配 可口的饮用方法 清爽搭配 加纤维带来的果汁感觉！ 发现洋葱新饮法！ 提高能量的洋葱皮茶的制作方法 充满多酚的洋葱葡萄酒第2章 饮服+菜肴 有效的洋葱汁食品菜肴 配菜 中式蒸鸡蛋羹 冬瓜虾汤 炖鲑鱼 白薯和芝麻 酱汤五彩色拉 洋葱玉米浓汤 清炖干香菇冻豆腐 主菜 煮白萝卜与胡萝卜 风味炖菜 八宝菜 甜辣青 花鱼 清蒸竹荚鱼 四川风味麻婆豆腐 鸡翅与马铃薯 柳川风味牛肉 正餐 蛤仔苦瓜汤面 意式调味糙米饭 山药泥盖荞麦面 杂样煎菜饼 抹茶糕点第3章 每品菜肴可以摄入1/2个洋葱每日健康洋葱菜肴 配菜 洋葱双味色拉 洋葱明太鱼鱼子色拉 洋葱杏仁拌梅肉 洋葱与嫩茎花耶菜的组合等 主菜 洋葱烤猪肉 洋葱猪肉卷 清蒸洋葱灌肉 洋葱绿芦笋鸟巢饼等第4章 彻底研究洋葱潜力 含有大量的瘦身、排毒成分！ 用洋葱减肥的原理 半胱氨酸和大蒜素减少脂肪，提高代谢 洋葱可以净化身体的原因 栎精和食物纤维将体内毒素排出 洋葱使身体健康的理由 抗氧化力量保护身体，预防生活习' 愤病 体验者瘦身效果的真实报道！ 洋葱汁瘦身报告 有关洋葱汁的问与答

《洋葱7日减肥》

章节摘录

插图：

《洋葱7日减肥》

精彩短评

- 1、没有什么可操作性，虚无缥缈
- 2、没有买这本书，当时是在书店翻了一遍，居然洋葱有这么多益处，于是就自己每天在家弄洋葱汁，味道不错的，不过开始的时候，身体未适应，会不断放臭臭的洋葱屁。
- 3、洋葱汁不太实用.封面比较残旧,后面的内容也比较有用
- 4、..不知道是不是没加热或者没有加蜂蜜什么的原因我大概只是搭配了一点胡萝卜果汁.加上石原结识的书上,也提到洋葱的作用.说可以用胡萝卜苹果汁搭配点洋葱的汁一起喝.而且说洋葱和生姜切片放在枕头前可以帮助睡眠.这个回头实验给家人吧.我今早泡了点洋葱榨汁,大概1:1的比例加了点胡萝卜苹果汁..超级冲,胃部不适.赶紧喝了加热的胡萝卜苹果汁.又加热了个香蕉.这才得以缓解.主妇之友社的书籍都很好玩.这本也是.装帧精美,内容可爱.里面有许多的洋葱的做法.皮的茶,汤啦鱼饭菜的.许多很专业的窍门.洋葱营养成分的各种作用.价格又不高.爱健康的买一本挺好的我觉得.就是那个洋葱的汁啊...实在不敢恭维.太冲了啦...
- 5、一次感冒了，吃了半个洋葱做沙拉，2H后马上有了改善的反应。早就知道洋葱是个好东西，但也是看了该书以后，才第一次有了比较全面的了解。书中介绍了很多美食和自制洋葱饮料的方法。但是个人认为，一般人没有太多的耐心，可能无法坚持。所以对商家来说：洋葱饮料和洋葱特色菜是非常不错的卖点和经营点子！=》不知市场反应如何。我想我可以接受。一切为了健康or瘦身！
- 6、不妨试试~
- 7、洋葱有益健康是众所皆知的常识，但能减肥还是第一次听说。此书不仅阐述了洋葱各种功能的原理，还详细介绍了多种洋葱的食用方法，图片拍得清晰漂亮，读起来赏心悦目。本人还尚未开始实践，究竟能否减肥无法表态，但有两点可以肯定：一是洋葱有益健康；二是此书好看实用。

《洋葱7日减肥》

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