

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 图书基本信息

书名：《美人水嫩瘦身料理》

13位ISBN编号：9787806468463

10位ISBN编号：7806468463

出版时间：2005-8

出版社：上海文化出版社

作者：天天厨房节目组

页数：61

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)

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 内容概要

五年了，《天天厨房》作为上海生活时尚频道的品牌栏目，总播出量已超过1000期。

不经意间，主持人阿彦、小美“秀厨艺”知名于沪上，成了技艺超群的“家中大厨”。这不是虚言，这些年来，主持人已料理过1000多道不同风格、不同类型、不同功能的菜肴。

2005年《天天厨房》推出专题型节目，先后播出了“过年的味道”、“春色春意·春之味”、“美味蒸滋味”、“温馨新煮义”、“少儿成长·健康新营养”、“夏之清凉·舒心好滋味”、“佳人有约·美丽新食尚”、“韩国料理教室”等，这样的方式颇家观众欢迎，时有不俗的收视表现。

作为配套的图书，亦随电视节目变化，做成了专题系列丛书，每道菜后还增添了电视中无法表现诸如营养成分分析等板块，严谨而不失活泼。

《三口这家温馨套餐》采用“两菜一汤”的组合搭配方式，推出20套适合年轻家庭制作的简单又营养的烹饪套餐。

《儿童成长营养食谱》针对3-12岁儿童身体与智力发育要求，设计了60款各有针对的营养菜式。

《美人水嫩瘦身料理》告诉爱美女士如何正确饮食，通过60道简单好做的料理把自己变成一个肌肤水嫩、身材窈窕的美人。

形式变化多样，节目常办常新，但理念始终如一，那就是快乐地做菜，健康地生活，有滋有味地品味人生。

天天厨房，家的味道。

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 书籍目录

吹弹欲破 凉拌粉丝黄瓜 糖醋青椒 樱桃香菇 豆芽黄瓜丝 蒜香蒸茄子 田园之美 脆皮烧烤鱼 鸡片烩蘑菇 上汤鲜芦笋 莲藕甜粥 薏米饭 黑豆乌鸡汤 红颜菜汤 黄瓜玫瑰饮 脆炸鲜奶养颜美容 牛奶炸鸡片 炸芝麻里脊 花生鸡丁 枸杞翡翠豆腐 红枣酥肉 蘑菇烤牛排 养颜豆腐鱼 珍珠三鲜 熘肝尖 荸荠木耳 杏仁扣蹄 羊肉鸡蛋面 奇异果焖炒饭 西瓜增白饮 什锦水果羹健身纤体 凉拌佛手瓜 醋黄瓜 鲜蘑菇炆黄瓜 绿色沙拉笋 香菇花菜 炒双冬 海带木耳 竹笋鸡片 木耳炆腰花 麻辣羊肉炒京葱 美体四宝 虾仁豆苗 排骨鱼头苦瓜汤 麻辣小黄瓜 冰镇啤酒苦瓜秀发飘逸 芹菜桃仁 麻酱茄子 菊花虾仁 红烧带鱼 海参羹 琥珀桃仁 何首乌炖鸡 乌发糖 青蒜豆干 核桃肉卷 樱桃蜜 紫菜饭卷 黑芝麻猪肉汤 胡萝卜苹果汁 美发健脑粥

# 《美人水嫩瘦身料理》

章节摘录

插图

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 媒体关注与评论

书评快乐地做菜，健康地生活，有滋有味地享受人生。天天厨房，家的感觉。秀色可餐，靠的是日积月累、由内而外的滋补。吃出来的美丽最自然也最长久。吹弹欲破教你吃出水嫩肌肤来；养颜美容帮你调理萎黄憔悴的面容；健身纤体告诉你怎样吃得营养又可减肥；秀发飘逸则让你的头发更润泽乌黑。60道菜，简单好做又经济，贴心关爱爱美的你。

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 编辑推荐

快乐地做菜，健康地生活，有滋有味地享受人生。天天厨房，家的感觉。秀色可餐，靠的是日积月累、由内而外的滋补。吃出来的美丽最自然也最长久。吹弹欲破教你吃出水嫩肌肤来；养颜美容帮你调理萎黄憔悴的面容；健身纤体告诉你怎样吃得营养又可减肥；秀发飘逸则让你的头发更润泽乌黑。60道菜，简单好做又经济，贴心关爱爱美的你。

# 《美人水嫩瘦身料理》

## 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)