

# 《Aven的美肤餐》

## 图书基本信息

书名：《Aven的美肤餐》

13位ISBN编号：9787121133749

10位ISBN编号：7121133741

出版时间：2011-6

出版社：电子工业

作者：Aven

页数：155

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)

# 《Aven的美肤餐》

## 内容概要

《Aven的美肤餐》，在本书中，你会看到他玩转厨房的身影，这些可爱而漂亮的菜品，操作起来竟如此简单，更重要的是他始终向我们传达健康、清新的风味和绿色的生活理念！Aven老师就像有一双魔术手，不论是瘦身色拉、轻松小食，还是风味套餐、窝心甜品；不论是西式风情，还是传统台湾清粥小菜，全部充满创意地亮相！厨房就是Aven老师的魔法天地，在这个天地里，他讲美食，谈美肤，玩创意，你会爱上他的生活他的人！

# 《Aven的美肤餐》

## 作者简介

Aven，金牛座、O型血，来自台湾的阳光大男孩！作为艺人钟爱的造型师和美容护肤专家的他，其实还是位美食达人，生活中的Aven，一直倡导“健康饮食生活是美丽的根基”的生活信条，被朋友们美誉为“型男大主厨”！

# 《Aven的美肤餐》

## 书籍目录

Chapter 1 窈窕新曲线，健康色拉健康瘦 瘦身鲜虾色拉 聪明金枪鱼色拉 比思热色拉 泰式酸辣色拉 缤纷水精灵水果色拉 巧克力雪花 培根黄瓜色拉Chapter 2 轻松小食 甜心米Pizza 法式熏肉潜水艇 经典三明治 库乐汉堡 培根蔬菜卷 排骨酥拉面Chapter 3 风味主食提案 滋补麻油鸡 芝士焗大虾 夏威夷猪肋条 普罗旺斯的晚餐 岩烧牛排 奶油干贝烩时蔬 蔬菜咖喱五谷牛肉墨西哥卷Chapter 4 共享欢乐套餐 韩流烧肉 & 酱辣汤 & 有机蒜香面包 & 新鲜生菜 嫩肤猪排 & 紫菜汤 日式嫩煎三文鱼 & 味噌汤 & 茶碗蒸 黄金炸虾 & 紫菜豆皮汤 正宗台湾卤肉饭 墨西哥辣猪排 & 奶油蘑菇浓汤 美式沙沙意面 & 柠香脆皮炸鸡 & 红酒Chapter 5 创意爱心便当，巧思生活营养足！ 回味鳗鱼便当 引诱蛋包饭便当 激情手握寿司便当Chapter 6 窝心甜点 约克夏烤布丁 蓝莓之夜 偷心情人 蜜月甜心 巧克力香蕉冰激淋 小心点Chapter 7 甜蜜蜜甜汤 愉悦蜜红豆汤 胶原蛋白美颜汤 美白去白精华汤 排毒瘦身汤 苹果绿茶Chapter 8 缤纷美肤 养颜美肤木瓜牛奶 美白果汁 保湿豆奶饮 排毒去痘饮 苗条轻盈蔬菜汁 脸红心跳水果汁 酪梨牛奶

## 《Aven的美肤餐》

### 精彩短评

- 1、这是在AVEN的微博上得知这本书的。所以过来买。卓越的书不仅正而且便宜，发货非常快哦！唯一有不足的地方就是书的内容里做菜过程的图片不是很多。。
- 2、公正真评：其实我比较少看“美丽俏佳人”、“女人我最大”等等这类型的综艺节目，但是对于美容美妆美肤美服等的兴趣却盎然，而那些节目里的特约嘉宾的著书我也买了挺多的，更在仔细挑选过程中对他们了解更多，但是，Aven，我却是第一次接触到，这次买了三本书，本来想结算了，却在偶尔一翻中发现了Aven的身影，虽然明知这本书里没有写多少化妆美容技巧之类的内容，却毫不犹豫地拍下了这一本他的处女座，算是支持他吧！~书到手后，几翻之下，发现我不止是对他这个型男的喜欢，进而是对他对于生活的态度、对于美食+美肤的领悟力的一种欣赏吧！~爱上Aven，爱上他的书，不去管书的实用性，我要的只是一种这样的惬意，随心所欲，开开心心就好。
- 3、书中介绍的食谱有些过于普通几乎家里天天在煮，有些又太over材料都难买到...总之虽然图文并茂还是华而不实了点，不推荐买！
- 4、第一次在当当网网购，一次买了四本Aven老师的美食书，很不错。
- 5、对许多想瘦身又不想克扣美食的MM们确实是本值阅读加体验的实用的好书！
- 6、还好吧。很一般
- 7、朋友说很好的一本书，所以就买了！很不错，很喜欢！
- 8、很好，喜欢他的做菜的态度跟心思，值得好好学习，当然可以在朋友面前大显身手一番~哈哈
- 9、喜欢Aven绿色清新的饮食观~简单随性的生活态度~书中Aven的贴心提示很受用~~步骤也很明了易懂~~还有他的美美照片~~大片风范哦~~值得买下~赞个~~
- 10、Aven的美肤餐个人非常喜欢！
- 11、随便翻翻看看
- 12、有些东西比较实际，呵呵
- 13、超级喜欢！一定要买的书
- 14、充斥作者大量明星般的写真，西餐为主，菜谱还围绕在初级阶段的普及营养学范畴，且材料不宜找到，每样菜色的耗材都太严重复杂了，不适合鄙人了。
- 15、美食+美男=秀色可餐
- 16、#书单# Book 73 《Aven的美肤餐》这本书是在听AVEN现场分享会的时候获赠的，其实书中推荐了不少菜谱，80%的菜我都不会有机会做，但是很喜欢其中给我带来的一种温馨、暖呼呼的感觉，看着就放松，算是治愈系的画册吧，感到AVEN写书很用心，文字、图片简简单单，少就是多
- 17、很多作者的照片
- 18、里面的不错，就是封面实在是。。
- 19、里面的Aven老师教我们如何把常见的蔬菜水果做出美味又健康的菜品,质量很不错,很喜欢!
- 20、买时没有仔细看内容标题，以为里面全是果汁搭配，结果很多都是做菜的，但有些华而不实，就得有些亏啊。。。。。。
- 21、虽然很喜欢AVEN本人，并且书是正品印制也很棒，不过内容很多不是简单的料理，材料和烹饪要求都不是很适合单身。

# 《Aven的美肤餐》

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