

# 《图说瘦身美体主食》

## 图书基本信息

书名：《图说瘦身美体主食》

13位ISBN编号：9787508243610

10位ISBN编号：7508243617

出版时间：2006-12

出版社：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：吴杰

页数：63

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)

# 《图说瘦身美体主食》

## 内容概要

拥有苗条健美的身材，是人们追求的新目标、新时尚。然而，由于不科学、不合理的饮食习惯，导致肥胖者日益增多。本书为追求瘦身美体的人们精选了食疗主食60种，以简洁的文字与精美的彩图，对每种主食的营养成分、食疗功效、用料配比、制作步骤、特点及操作关键均作了详细介绍，主要制作过程还配有标示范图片。选料讲究，搭配科学，图文对照，易学易做，是一本科学减肥的理想饮食指导用书。

# 《图说瘦身美体主食》

## 书籍目录

大枣双蔬薏米粥薏米粥枸杞牛肉薏米粥三蔬鸽肉粥薏米山楂牛肉粥双瓜车前子粥莲子粥玫瑰兔肉粥茯苓荷叶牛肉粥牛肉南瓜麦片粥吉利堂五彩粥海参兔肉楂子饭香菇莴笋炒饭平菇鱿鱼牛肉饺鱼肉水饺冬瓜羊肉水饺双花黑鱼水饺鞭笋兔肉水饺参芪汁鸡肉水饺荞麦面兔肉水饺合面番茄汤饺双耳鸭肉汤饺海带丝鸭肉汤饺荞麦面驴肉蒸饺吉利堂双鲜蒸饺猪肉三珍蒸饺牛肉甘蓝蒸饺金色韭菜饺玉米面萝卜煎饺牛肉煎饺鱿鱼汤荷包鸽肉馄饨沙丁鱼番茄馄饨猪肉兰花烧卖水煎烧卖合面牛肉包三蔬兔肉包鸡肉包牛肉洋葱包子小笼包子.....

# 《图说瘦身美体主食》

章节摘录

插图

# 《图说瘦身美体主食》

## 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)