

《想瘦从会吃开始》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506050630

内容简介

80道美味简单的“养瘦”食谱，10分钟5步即可完成，低盐、低脂、低热量，“享瘦”明星级的苗条身材，就是这么简单！

作者简介

崔贞珉，毕业于日本织田厨师学校，已获取日本料理师资格证书，曾在东京君悦大酒店法国餐厅工作。回国后，以料理师兼食品造型师的身份，活跃在各大电视节目和杂志上。同时，她还是韩国很多知名女星的专门料理师。

有着堪比明星姐姐崔贞媛的美貌和活泼的性格，在韩国和日本以“美女食品造型师”被人们熟知。现担任众多健康美食类节目的特邀嘉宾，主要有：KBS《充满感性的幸福下午》、《世界的早晨》、SBS《大韩民国cook》、MBC《食神远征队》、STORYON《家庭烹饪》等。

目录

第一章 韩国女星的健康守则

苗条女孩的健康生活习惯

苗条女孩的厨房大改造

苗条女孩的食材选择

火候决定苗条女孩的美味料理

忙碌苗条女孩的简单烹饪妙方

刀是苗条女孩不可或缺的烹饪工具

第二章 低脂瘦身

爽口早餐

鸡肉西红柿沙拉

芸豆沙拉

烤萝卜a

奶酪烤洋葱

[显示全部信息](#)

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