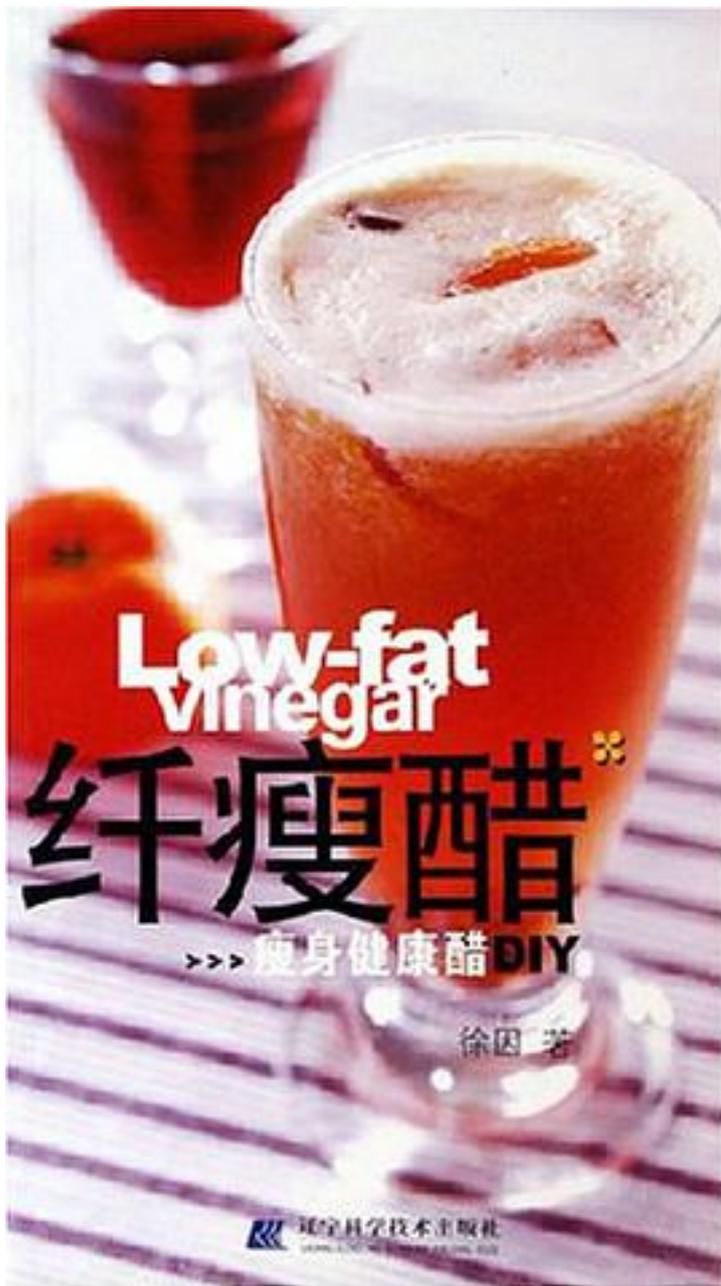


纤瘦醋



[纤瘦醋_下载链接1](#)

著者:徐因

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538142976

本书第一部分“瘦醋DIY”教读者以各种随手可得的水果、蔬菜、花草植物简单制作成纤瘦健康醋，喝了很快就有饱腹感，能抵抗嘴馋的诱食的暴饮暴食，常喝就能达到最优的温补、减脂效益。第二部分“纤瘦健康醋饮”则是将自制的醋饮添加更多的蔬果及健康食物，制作出适合各种体质人饮用的多功能醋，如茄蒜饮是大蒜醋加番茄汁、柠檬汁，可消积解毒、杀菌抗病、减肥抗老，强化肝脏机能。第三部分“醋的小点”将醋运用于沙拉、凉品中，让美食更添新风味。书末外加敷脸、泡浴、按摩“醋”方，里应外合，从上到下，完美工程居家就见效，经济又实惠，这么好的秘籍范本，你千万可别再错过了。

作者介绍:

目录: 推荐序1 保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属

推荐序2 借重好“醋”方，身心都健美

前言 喝醋好处多

喝醋减脂功效好

聪明喝醋有学问

美丽醋——面膜 泡澡 按摩

妙用醋——除臭 治病 家务高手

一 瘦醋DIY

二 纤瘦健康醋饮

三 醋的小点

• • • • • (收起)

[纤瘦醋_下载链接1](#)

标签

评论

[纤瘦醋_下载链接1](#)

书评

[纤瘦醋_下载链接1](#)