

《美人炖补》

图书基本信息

书名：《美人炖补》

13位ISBN编号：9787501940240

10位ISBN编号：750194024X

出版时间：2003-9-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：李家雄

页数：79

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

《美人炖补》

内容概要

目录

美容保健药材介绍

美容篇

肌肤保养

猪尾浓汤

鲜蛤冬瓜排骨汤

白苳薏米绿豆汤

蹄筋煮花生

竹蒸鸡汤

简易美容体操+按摩

明眸润色

红酒牛肉煲

桑皮枸杞鲜鱼汤

参须枸杞鸡汤

海米糙米粥

栗子鸡汤

简易美容体操+按摩

改善发质

首乌狮子头

黑豆海带排骨汤

四味猪肝汤

杜仲香油腰花汤

简易美容体操+按摩

瘦身美体

菠萝苦瓜排骨汤

蔬菜浓汤

冬瓜干贝汤

蒜头炖鸡

简易美容体操+按摩

美化胸部

花生猪蹄汤

通草猪蹄汤

参芪玉米排骨汤

五味猪肚汤

简易美容体操+按摩

永葆青春

十全大补乌鸡汤

玉竹人参鸡

香菇芝麻鸡汤

蹄筋海蜇煲

鸡翅黄豆汤

简易美容体操+按摩调养篇

青春发育

归芪鱼排煲

山药排骨汤

四味甜粥

熟地当归鸡汤

《美人炖补》

香附排骨汤
简易美容体操+按摩
妇女调经
桃花乌鸡汤
当归红米粥
四物炖鸡
红烧参芪牛肉
简易美容体操+按摩
产后调养
海参豆腐煲
八珍鸡汤
当归炖羊肉
鲈鱼姜丝汤
简易美容体操+按摩
人到中年
老姜枸杞羊肉汤
甘麦红枣汤
简易美容体操+按摩

书籍目录

美容保健药材介绍

一 美容篇

- 1 肌肤保养
- 2 明眸润色
- 3 改善发质
- 4 瘦身美体
- 5 美化胸部
- 6 永葆青春

二 调养篇

- 1 青春发育
- 2 妇女调经
- 3 产后调养
- 4 人到中年

《美人炖补》

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