

# 《女性养颜健美家常食谱》

## 图书基本信息

书名：《女性养颜健美家常食谱》

13位ISBN编号：9787530831809

10位ISBN编号：7530831801

出版时间：2005-4

出版社：天津科学技术

作者：谭兴贵

页数：251

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)

# 《女性养颜健美家常食谱》

## 内容概要

本丛书师法古人，汲取了祖国医学的经典遗产；立足现代，利用了现代科学的杰出成果；古今结合，甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释；按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养成分、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱；遵循辨证选膳的原则，对各类疾病的病因及症征进行细分，并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

# 《女性养颜健美家常食谱》

## 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)