

# 《少女成长养颜食谱》

## 图书基本信息

书名：《少女成长养颜食谱》

13位ISBN编号：9787534120503

10位ISBN编号：7534120500

出版时间：2003-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：陈玫妃

页数：80

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)

# 《少女成长养颜食谱》

## 内容概要

很多人喜欢用炖补来调养身体，却往往对药材的选择一知半解。走进药行，面对琳琅满目的粉类、参类，往往会生出困惑：昂贵的药材会比较好吗？值得买吗？还有冬虫夏草到底是虫还是草？为什么药材都那么贵？它们到底有何疗效？又如何选购呢？在这本书中，您将会获得这些问题的答案。如果吃了与体质不知的药膳，不但没有效果，反而会引起一些副作用；但若选对药膳，则可达到调理体质、保健强身及预防疾病的效果。本书以自己的临床使用经验为基础，为关心儿女健康的父母们提供实用的少女美食药膳。不但教您做出好吃又有效的药膳，也让您在烹调过程中，熟悉各种药材的功效、现代药理作用、适用体质及其禁忌。

# 《少女成长养颜食谱》

## 书籍目录

药材简介一、生长发育篇二、聪明益智篇三、红粉佳人篇四、窈窕养人篇五、丰胸篇六、明目美眸篇七、乌发篇八、调经篇九、战痘必胜篇十、除斑必胜篇

# 《少女成长养颜食谱》

## 媒体关注与评论

书评很多人喜欢用炖补来调养身体，却往往对药材的选择一知半解。走进药行，面对琳琅满目的粉类、参类，往往会生出困惑：昂贵的药材会比较好吗？值得买吗？还有冬虫夏草到底是虫还是草？为什么药材都那么贵？它们到底有何疗效？又如何选购呢？在这本书中，您将会获得这些问题的答案。如果吃了与体质不知的药膳，不但没有效果，反而会引起一些副作用；但若选对药膳，则可达到调理体质、保健强身及预防疾病的效果。本书以自己的临床使用经验为基础，为关心儿女健康的父母们提供实用的少女美食药膳。不但教您做出好吃又有效的药膳，也让您在烹调过程中，熟悉各种药材的功效、现代药理作用、适用体质及其禁忌。

# 《少女成长养颜食谱》

## 编辑推荐

很多人喜欢用炖补来调养身体，却往往对药材的选择一知半解。走进药行，面对琳琅满目的粉类、参类，往往会生出困惑：昂贵的药材会比较好吗？值得买吗？还有冬虫夏草到底是虫还是草？为什么药材都那么贵？它们到底有何疗效？又如何选购呢？在这本书中，您将会获得这些问题的答案。如果吃了与体质不知的药膳，不但没有效果，反而会引起一些副作用；但若选对药膳，则可达到调理体质、保健强身及预防疾病的效果。本书以自己的临床使用经验为基础，为关心儿女健康的父母们提供实用的少女美食药膳。不但教您做出好吃又有效的药膳，也让您在烹调过程中，熟悉各种药材的功效、现代药理作用、适用体质及其禁忌。

# 《少女成长养颜食谱》

## 精彩短评

1、做法比较简单，针对性不错。

# 《少女成长养颜食谱》

## 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)