

《美容养生食谱》

图书基本信息

书名：《美容养生食谱》

13位ISBN编号：9787534114519

10位ISBN编号：7534114519

出版时间：2000-10

出版社：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：91

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

《美容养生食谱》

内容概要

本书是“健康食谱系列”之一，作者利用大家熟悉的家常菜入味，充分利用煎、煮、炒、炸，跳出传统药膳单调的炖汤做法，不需长时间慢火细炖，只需简易操作就可天天利用药膳养生。菜谱还特别针对女性生理特点，提供减肥、养颜、美白、抗衰老的药膳食谱，更符合了现代女性兼顾健康和美丽的双重要求。

《美容养生食谱》

书籍目录

推荐序——巧心制作养生菜肴

营养师的话——针对女性生理特点的低热量营养食谱

作者的话——吃出健康和美丽，烹调养生菜肴一点都不难
淡斑，美白，润肤，防皱纹，抑制黑斑，让皮肤光滑、细腻。

本单元简易菜让你做个白雪美人。

红焖苦瓜（淡斑）

绿圆干贝（美白）

山药烩秋葵（防止皱纹）

蒜香蒸虾（让肌肤红润）

虫草炖鸡翅（润肤）

出水芙蓉

《美容养生食谱》

精彩短评

- 1、 里面多有海鲜啊贝类鲍鱼等比较贵的食材啊
- 2、 下订购时忐忑不安，拿到手后，一看，不错，是铜版纸噢，而且里面一步一步的教你怎么做！三折，物超所值！爱美的朋友，可以考虑.....
- 3、 书质量不错，只是觉得那些材料不太常用啊，也难得找，没做过任何一道.....
- 4、 也非常不错的一本书，没事的时候也照着做

《美容养生食谱》

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