

《美容养颜保健食谱》

图书基本信息

书名：《美容养颜保健食谱》

13位ISBN编号：9787509108062

10位ISBN编号：7509108063

出版时间：2007-4

出版社：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：354

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

《美容养颜保健食谱》

内容概要

本书共收集整理美容养颜保健食谱800余种，按其主要功能分类编排。包括养颜、润肤，皮肤增白、祛皱，消除暗疮、粉刺、雀斑，养眼、护发、健齿、丰乳、减肥和抗衰防老等。每类食谱包括汤、粥等，每种食谱包括原料、制作和功效。内容丰富，阐述简明，介绍的食谱取材容易，制作简便，疗效确切。适于城乡居民、饮食行业人员和基层医务人员阅读参考。

《美容养颜保健食谱》

书籍目录

第一章 养颜类 第一节 养颜靓汤 第二节 养颜菜谱 第三节 养颜药粥第二章 润肤护肤类 第一节 润肤护肤靓汤 第二节 润肤护肤菜谱 第三节 润肤护肤药粥第三章 增白嫩肤类 第一节 增白嫩肤靓汤 第二节 增白嫩肤菜谱 第三节 增白嫩肤药粥第四章 趋皱展容类 第一节 趋皱展容靓汤 第二节 趋皱展容菜谱 第三节 趋皱展容药粥第五章 消除暗创类 第一节 消除暗创靓汤 第二节 消除暗创菜谱 第三节 消除暗创药粥第六章 消除粉刺类 第一节 消除粉刺靓汤 第二节 消除粉刺菜谱 第三节 消除粉刺药粥第七章 养眼明目类 第一节 养眼明目靓汤 第二节 养眼明目菜谱 第三节 养眼明目药粥第八章 护发荣发类 第一节 护发荣发靓汤 第二节 护发荣发菜谱 第三节 护发荣发药粥第九章 固龈健齿类 第一节 固龈健齿靓汤 第二节 固龈健齿菜谱 第三节 固龈健齿药粥第十章 丰乳隆胸类 第一节 丰乳隆胸靓汤 第二节 丰乳隆胸菜谱 第三节 丰乳隆胸药粥第十一章 减肥轻体类 第一节 减肥轻体靓汤 第二节 减肥轻体菜谱 第三节 减肥轻体药粥第十二章 除雀斑类 第一节 除雀斑靓汤 第二节 除雀斑菜谱 第三节 除雀斑药粥第十三章 眼睑水肿类 第一节 眼睑水肿靓汤 第二节 眼睑水肿菜谱 第三节 眼睑水肿药粥第十四章 皮肤干粗类 第一节 皮肤干粗靓汤 第二节 皮肤干粗菜谱 第三节 皮肤干粗药粥第十五章 抗衰防老类 第一节 抗衰防老靓汤 第二节 抗衰防老菜谱 第三节 抗衰防老药粥

《美容养颜保健食谱》

精彩短评

- 1、食谱是很多，但可操作性不强，功效不知，装帧过时。
- 2、这是我读过最差的一本书，建议大家读经典，这中书太浪费时间了，把时间花在经典上吧
- 3、做菜的话还不错。能不能美容养颜还是看你自个儿了。
- 4、养生
- 5、看看吧,可以当作参考
- 6、看了一些觉得不错
- 7、一,养颜二,润肤三,增白四,祛皱五,暗疮六,粉刺七,养眼八,护发九,健齿十,丰胸十一,减肥十二,雀斑十三,水肿十四,皮肤干燥十五,抗衰老-----保健大全啊-----我本来是想美美容的,看来什么都有了~~~呵呵
- 8、这本食谱比较全，而且分类比较细，但是有些重复，有一些菜的做法写的不是很详细，而且没有图片

《美容养颜保健食谱》

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