

《番茄美丽手册》

图书基本信息

书名：《番茄美丽手册》

13位ISBN编号：9787806782545

10位ISBN编号：7806782540

出版时间：2004-10

出版社：上海书店出版社

作者：苏玉珍

页数：192

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

《番茄美丽手册》

内容概要

番茄，既是水果也是蔬菜，但它究竟具有怎样的魔力呢？让人不会肥胖又兼具美容、养生的效果，本书将告诉你，善用番茄，发挥最大的营养价值，为自己打造一个健康的身体。番茄含膳食纤维、丰富的维他命成分，还有多种矿物质及果酸。膳食纤维能促进肠胃蠕动，预防便秘，也是防癌、减肥不可或缺的要素之一。书中精美的彩页展示了121种经典养生番茄汁，详介番茄种类及效能应用、做一杯健康好喝的番茄汁秘诀。蔬果小档案：营养成分、功效、购买重量与使用重量、选购窍门、蔬果的挑选与清洗保存、材料介绍、制作工具。随书更附赠“番茄美容瘦身作战秘籍”，让爱美女性为健康、为美丽奋勇作战。

《番茄美丽手册》

作者简介

苏玉珍，喜欢创作，热爱生活，不但是技艺超群的厨艺大师，也是屡夺国际大奖的陶艺专家，这是个天生的节目主持人。有多部作品问世。现任台湾水里梅餐烹饪教师、早稻田幼稚园艺术顾问、苏玉珍艺术工作室执行制作、美食作家、文艺作家。

叶青凰，曾在台湾任杂志采访编

《番茄美丽手册》

书籍目录

《番茄美丽手册》

编辑推荐

番茄是一种营养价值极高的蔬果，有“天然维生素”的美称。科学研究发现：成年人每天吃1到2个番茄，即可满足一天所需维生素。营养价值虽高，但每天都同样的生吃两只，在这个美味时刻诱惑我们味觉的时代又岂能不厌倦？由苏玉珍、叶青凰倾力打造，世纪出版集团上海书店出版社为您推出最新鲜、最权威、最全面、最实用的番茄养生指导守则--《番茄美丽手册》。96+16+30+9，让您吃出番茄的味道、吃出您的健康美丽。96道好味番茄果汁，让你成为番茄部落大酋长；16道好喝番茄果汁奶，让你这个番茄汗行家天下喝不够；30道番茄瘦身食谱，健康加倍美上天；9道番茄美容面膜，让你轻轻松松做个一聪明美人。市面上最完整、最时尚、最实用的水果养生书；《水果食疗大全I》《水果食疗大全II》《水果食疗大全III》《番茄美丽手册》。水果富含酵素，能活化内脏机能，加速体新陈代谢，净化血液，建构坚强的免疫防御网，提振人体奥妙的自愈潜能。而水果种类繁多，品质优良，盛产期价格更是便宜，只要您懂得水果养生，花小钱就能让身体更健康。每天一杯神奇茄红素，美丽瘦身防疫有元气。全套书包含13大主题：42种水果活用秘笈；42种独家水果美容瘦身妙方；231道权威专家精研水果生食谱；37种水果面膜DIY；水果营养、热量分析；配合体质水果；各种病症的宜、忌水果；如何利用水果排毒；不宜一起吃的水果与食物；善用水果调理工具；121种好喝防疫番茄汁DIY；番茄有氧指导；番茄美容作战秘笈。

《番茄美丽手册》

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