

《食补美一生》

图书基本信息

书名：《食补美一生》

13位ISBN编号：9787543316485

10位ISBN编号：754331648X

出版时间：2003-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：曹丽娟

页数：72

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

《食补美一生》

内容概要

这本名为《食补美一生》的书很有意思，提供给女性朋友的不只是食物的资讯而已。它涵盖了女性一生的三大阶段，包括青春期和这期间不同的成长问题，例如经期和美白；以及怀孕前、怀孕中和坐月子时所需的特殊营养；最后是针对更年期的女性来提供营养方针。每一阶段有许多的食谱介绍，同时也提供草药及其功效与使用方法的解说，让女性朋友有更多的选择来享受人生。

《食补美一生》

作者简介

曹丽娟：生于1960年，双子座，台北市人，现居天母。牛津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士；荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣；荣获1998年联合国自然医学家族圣约翰王储Dr.Deric Bircham亲赠骑士爵（夫人）勋章殊荣。1997年、1998年获得优良食品

书籍目录

陈万水小姐温柔推荐

柏德瑞校长强力推荐

吃出健康美丽的一生

整理药材的步骤

PART 1

漂亮妹妹没烦恼

青春战痘沙拉（治疗青春痘）

百合烩鸡锦（美容美颜）

美颜三重奏（彻底清洁）

美颜三重奏（美白调理）

美颜三重奏（滋润修护）

有氧蔬果菜餐（活化肤质）

玫瑰豆腐（恢复气色）

灵芝煎饺（恢复气色）

《食补美一生》

媒体关注与评论

书评最重要的是，这不只是为已经出过30多本书的曹博士添加另一人本作品而已，这还是曹博士把她的经验分享给大家的经典。这本书把健康、营养和丰富题材紧紧结合在一起，提供女性读者在培养健康饮食习惯的同时，也能享受美味。这本书值得一读，所以我向您推荐它。

《食补美一生》

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