

<<女人会吃才漂亮>>

图书基本信息

书名：<<女人会吃才漂亮>>

13位ISBN编号：9787506815116

10位ISBN编号：7506815117

出版时间：2007-1

出版时间：中国书籍

作者：吴杰 编

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：<http://www.tushu007.com>

## <<女人会吃才漂亮>>

### 内容概要

本书详细介绍了60款具有润肤养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款米面食的营养成分、保健功效、用米配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者能够在轻松地阅读、愉快地烹制过程中，获得食材的营养保健知识和烹制方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的美味营养主食，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

<<女人会吃才漂亮>>

书籍目录

1 兰花珍珠骨汤面2 双耳猪排面3 多彩牡蛎汤面4 灵芝鸭丝汤面5 杞黄碧菠龟肉面6 苦瓜肉丝汤面7 松仁鱼丁卤面8 羊肉冬瓜卤面9 杞子皮丝凉拌面10 枸杞子三丝炒面11 香苹鱼肉炒面丁12 奶汤玉米面丁13 莴笋牡蛎炒面片14 红杞羊肝炒面片15 吉利堂什锦片汤16 山药兔肉荷包17 生地虾肉汤荷包18 胡萝卜鱼肉馄饨19 带丝鸡肉馄饨20 参枣鸽肉馄饨21 党参兔肉汤饺22 鸽肉汤饺23 玉竹猪肉汤饺24 山药鳗鱼水饺25 桂圆鸡肉水饺26 木耳鲜鱿水饺27 西兰花番茄蒸饺28 茄子鸡肉蒸饺29 驴肉芹菜蒸饺30 吉利堂黑牡丹饺31 吉利堂鱼肉包32 西兰花羊肉包子33 合面鲢鱼肉包34 兔肉果仁包35 首乌参丁猪肉包36 荞麦面兔肉包37 什锦油菜包38 青椒鱿鱼煎包39 蜂蜜五仁包40 七味黄金包41 茭白炒饼42 番茄烩饼43 枣泥黑芝麻饼44 蚕蛹鸭蛋饼45 牛奶香蕉饼46 枣泥馅饼47 牛肉洋葱馅饼48 蛋奶松仁玉米饼49 大枣皮丁糯米糕50 核桃粉牛奶花卷51 合面芝麻酱花卷52 吉利堂鹿肉金米53 奶香松仁枣粥54 双豆大米粥55 三彩蹄花粥56 黄鳝玉米楂粥57 蚝香三彩粥58 胡萝卜兔肉粥59 玉米糙彩豆粥60 绿豆肚丁粥

<<女人会吃才漂亮>>

章节摘录

插图

## <<女人会吃才漂亮>>

### 编辑推荐

本书详细介绍了60款具有润肤养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款米面食的营养成分、保健功效、用米配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者能够在轻松地阅读、愉快地烹制过程中，获得食材的营养保健知识和烹制方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的美味营养主食，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

<<女人会吃才漂亮>>

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:<http://www.tushu007.com>