

<<女性健美营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性健美营养食谱>>

13位ISBN编号：9787508219073

10位ISBN编号：7508219074

出版时间：2002-7-1

出版时间：金盾出版社

作者：王丽茹

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>

## <<女性健美营养食谱>>

### 内容概要

本书是一本专门献给广大女性朋友的食谱书。

书中针对现代女性最为关注的形体美、肌肤美、头发美、眼睛美、牙齿美等五个外在形象方面的问题，科学地介绍了相关的营养保健知识和日常饮食要求，并为读者设计推荐了大量可供选择的营养食谱。

这些食谱，既有利于保健，又有助于美容，而且原料普通，操作简便，非常适合一般家庭学做试用。

本书是广大女性读者不可多得的饮食指南，它将使所有爱美的女性朋友变得更加健美，更加自信。

## <<女性健美营养食谱>>

### 书籍目录

前言一、美体（一）体胖者减肥饮食要求及食谱 1、扒冬瓜条 2、冬瓜鲤鱼汤 3、虾仁条瓜汤 4、醋黄瓜 5、黄瓜沙拉 6、海蜇拦黄瓜 7、清炒竹笋 8、酸辣笋片 9、春笋鱼丸汤 10、清炒菠菜.....  
（二）消瘦者增重饮食要求及食谱 1、羊肉粥 2、当归羊肉羹 3、牛肉大米粥 4、黄豆焖牛肉 5、兔肉粥 6、山药软炸兔 7、红枣炖兔肉 8、里脊肉粥 9、黄豆肉丁汤 10、藕镶肉.....（三）丰乳饮食要求及食谱二、美肤（一）润泽皮肤饮食要求及食谱（二）延缓皮肤出皱饮食要求及食谱（三）皮肤病的饮食调理及食谱三、美发 美发的饮食要求及食谱四、美目 美目的饮食要求及食谱

<<女性健美营养食谱>>

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