

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

图书基本信息

书名：<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572913

10位ISBN编号：7534572916

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：288

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>

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

内容概要

看似简单的食物里其实包含了让女人变美的所有元素，只要调理好每一天的饮食，就可以把自己打理得美丽又健康。

本书由著名医学科学家胡维勤教授精选约百种天然食材，每种食材均附上美味的菜、汤、粥，计算出其纤维量、热量等，并附上美白养颜的原理或相关的小贴士，让您不必花大钱，就能轻轻松松获得美丽。

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

作者简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

书籍目录

Part 1 认识美白养颜，告诉你美丽的秘密 认识你的肌肤类型 油盐过量——完美皮肤的头号大敌 食物对你的影响 素食美女—美容养颜新主张 喝水、吃水果的时间表 肌肤也爱喝好茶 护肤生物钟 四季养颜宝典 化妆品的美白成分分析 警惕“肌肤忧郁症” 夜间肌肤护理法 晚睡族的特殊养颜计划 塑造酸碱平衡的完美肌肤 女性养颜重补血 面部按摩助美容 13个好习惯，让你养生又养颜 养颜要分年龄段 祛斑，还你无瑕肌肤 除皱养颜的“四戒三宜” 白领一族饮食中的养颜秘诀 女性特殊时期养颜法 战“痘”知识大集合Part 2 美白养颜的183道特效菜 鲜橙醉雪梨 橙汁山药 蔬果拌菜 苹果黄瓜沙拉 红酒蜜梨 黄瓜梨爽 京糕梨丝 西瓜炒鸡蛋 柠檬藕片 冰冻葡萄球 柠檬煎鸡 红豆玉米葡萄干 葡萄干鸡蛋饼 菠萝苦瓜 虾仁菠萝沙拉 菠萝鸡片……Part 3 美白养颜的150道特效汤Part 4 美白养颜的104道特效粥Part 5 你必须了解的美白养颜问题附录：美白养颜食材排行榜

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

章节摘录

插图：

<<精选美白养颜菜汤粥1288例>>

编辑推荐

《大众食疗:精选美白养颜菜汤粥1288例》编辑推荐：精选466特效低卡菜汤粥，466条专家点评，89个烹饪指导，100种明星降胆固醇食材，12个常识问答，155个降胆固醇功效。预防高胆固醇，要从健康膳食抓起。

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>