第一图书网, tushu007.com

<<女性美容美食>>

图书基本信息

书名：<<女性美容美食>>

13位ISBN编号：9787537530392

10位ISBN编号：7537530394

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：书方 编

页数：227

字数：175000

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

<<女性美容美食>>

内容概要

本书分为美颜、美肤、美发、美体等四个部分。
目前，美容商品市场空前活跃，品种异常繁多，形形色色的美容方法更是五花八门，层出不穷。
但本书主要几读者提供如何从一日三餐中吃出美丽的食疗知识和材料，阐述保持自然美和争取健康美的食疗及食养方法。
读后您可自己动手根据所选食品的特有功能，加工烹调出款款美味佳肴，在既能享受美食的色、香、味的同时，还能收到美颜、美肤、美发、美体健身之效果。
　书中有针对性地推荐一些美容功能美食制作方例。
每一方例中都详细地介绍了该食品的性味功能特点、所含营养成分、具体制作过程及食用方法等。
每个方例都从中医学和现代医学两个方面阐述了每款功能美食因何会起到美容健身作用之机理。
本书具有实用性强、操作简便之特点。
只要读懂本书、自己坚持科学饮食调养，持之以恒，相信女性读者定会在实践中逐步调养，实现体魄强健、容颜娇美、充满活力之养生愿望。

<<女性美容美食>>

书籍目录

美颜 天然功能美食美颜概要　美颜指的是什么？
　美食美颜应吃哪些功能食品？
注意哪些事项？
　美食美颜要立足于平衡膳食营养 美颜功能美食制作　薏仁猪脚汤　薏仁莲子百合粥　薏仁百合汤　薏仁莲芡羹　菱角形馄饨　玉米糊糖汁粥　枣莲三宝粥　红小豆粳米粥　双黑甜米粥　果酱芝麻糖包　山药枸杞蒸鸡　茄汁焖鸡（西式菜）　四味乳鸽汤　牛肉米粉汤　核桃羊肉粥　枸杞子炒肉片　蒜辣香里脊笋　腐乳爆猪肉　青椒炒肉丝　……美肤 天然功能美食美肤基本概要 美肤功能美食制作美发 天然功能美食美发概要 美发功能美食制作美体 天然功能美食美体概要 美体功能美食制作

第一图书网, tushu007.com

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