

<<美味健康吃>>

图书基本信息

书名：<<美味健康吃>>

13位ISBN编号：9787543676657

10位ISBN编号：7543676656

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室

页数：71

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>

## <<美味健康吃>>

### 内容概要

《美味健康吃-美容养颜健康吃》，本书内容涵盖以四季养生、美体塑身、美容、减肥、养肝、护胃为目的的健康吃法，及宝宝、孕产妇、老年人和高血压、高血脂、糖尿病患者的健康吃法，菜品做法讲述详尽，易学易做；图片精美，令人胃口大开；开本精致小巧，便于阅读。

<<美味健康吃>>

书籍目录

Part 1 女性肌肤与饮食

女性肌肤的生理特点

平衡饮食, 柔嫩肌肤

五脏调理与美容

不同皮肤类型的饮食原则

Part 2 雪肤花貌吃出来

美容养颜宜吃: 猪皮

猪皮芝麻冻

猪皮红枣羹

卤水猪皮卷

美容养颜宜吃: 猪肝

蒜香肝尖

大葱爆猪肝

水滑香肝

美容养颜宜吃: 猪蹄

茭白猪蹄除皱汤

红枣莲藕猪蹄汤

苦瓜炖猪蹄

豆芽猪蹄汤

酸萝卜炖猪蹄

美容养颜宜吃: 南瓜

南瓜卤肉

南瓜烧素排骨

南瓜牛腩盅

红枣山药炖南瓜

燕麦南瓜粥

美容养颜宜吃: 番茄

冬瓜番茄丸子汤

琥珀番茄

土豆片炒番茄

美容养颜宜吃: 菠菜

炆菠菜

双菇菠菜

菠菜汤

美容养颜宜吃: 西蓝花

炆双花

.....

#### 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>