

<<驻颜美容吃什么>>

图书基本信息

书名：<<驻颜美容吃什么>>

13位ISBN编号：9787563011476

10位ISBN编号：7563011471

出版时间：1997-8-1

出版时间：河海大学出版社

作者：谢英彪,尹秀芝

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>

## <<驻颜美容吃什么>>

### 内容概要

#### 本书前言

参加撰写本书的有关专家，以通俗易懂，深入浅出的语言，依据丰富的医药典籍和大量的现代最新科研资料，穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事，介绍了50多种确有较高美容价值的天然食物的科学知识以及用运这些食物配制的家庭食疗方、美容菜肴、美容药膳。

《驻颜美容吃什么》一书，突出了知识性和实用性，可以帮助您和家人吃得更加合理、更有营养，吃得体型健美，容颜不衰，青春常驻。

## <<驻颜美容吃什么>>

### 书籍目录

- 一、“美容植物肉” 大豆
- 二、身价百倍的美容妙品 芝麻
- 三、美容护肤的“宠儿” 丝瓜汁
- 四、夏令瓜果之王 西瓜
- 五、美容减肥妙品 冬瓜
- 六、夏令美容良蔬 苦瓜
- 七、减肥护肤瓜菜 黄瓜
- 八、补血润肤佳蔬 菠菜
- 九、“菜人参” 胡萝卜
- 十、美容“山珍” 竹笋
- 十一、干菜之王 蘑菇
- 十二、美容“仙草” 灵芝
- 十三、清宫美容补品 茯苓
- 十四、皮肤益友 槐实
- 十五、被忽视的美容品 猪肤
- 十六、“美容肉” 兔肉
- 十七、公认的美容补品 牛奶
- 十八、廉价美容品 鸡蛋
- 十九、鸡中上品 乌骨鸡
- .....

<<驻颜美容吃什么>>

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>