

<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

图书基本信息

书名：<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

13位ISBN编号：9787806569665

10位ISBN编号：7806569669

出版时间：2003-9-1

出版时间：百家出版社

作者：本书编写组

页数：68

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>

<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

内容概要

这是一本融合了中西营养、养生、养颜的健康食谱。

书中将各种蔬菜、水果、中药材、五谷杂粮等植物性的食材，或是入菜，或是作为甜点、饮料的成分，配合女性朋友们（其实男性朋友们也越来越重视自己的门面了）最在意的诉求——美白、战痘、去皱等分门别类作介绍；这些菜肴、点心食谱是非常值得大家熟悉、牢记在心，并经常食用的！

本书正是将常见且易取得的蔬菜、水果，再加上中药，做为食补的材料，其内容不仅将蔬果以现代营养观点加以分析，也对中药从传统医学观点加以阐述，着实提供了民众保健养身的一个绝佳参考。

<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

书籍目录

推荐序 金惠民主任营养师推荐序 叶裕祥主任医师白皙活力养人养成计划美白养颜因子总动员向痘痘粉刺说再见 果香虾球 银芽炒干贝 百合烩豆腐 益母草蒸九孔 蒲英莲藕粥 苦瓜参片排骨汤 香蕉酸奶汁 凤苹清凉饮 芦苹纤果汁 苦瓜苹果牛奶 绿豆薏仁西米露 水果杏香鲜奶酪向黑色素说再见 青柠鸡片 白芷玉竹蒸鱼 甘草丝瓜 凉瓜焖肉 相思薏仁饭 山药薏仁美白汤 西芹嫩白苹果汁 草莓亮颜番茄汁 奇异柳橙活果汁 菠蜜酸奶 腐竹薏米炖莲子 茯苓雪肌奶酷向皱纹说再见 枸札醉妃鸡 淮山烩秋葵 雪耳百合鲜蔬 芒果牛肉 三色鲜菇 莲枣鲫鱼不老汤 香芒芦荟活力牛奶 胡萝卜青春豆奶 酷梨蜜柳纤果汁 百香青柠鲜颜奶蜜 蛋白炖鲜奶 银耳木瓜芙蓉盅向毛细孔说再见 核桃鸡片 黄瓜拦鸡丝 山楂黑枣清肠粥 百合蛤蜊嫩肤汤 西洋参莲子炖鸡 嫩颜牛肉罗宋汤 葡萄柚气泡果汁 青柠胚芽奶昔 苜蓿芽香芒活酵乳 蜜桃青春活氧乳 椰汁莲子炖官燕 荷风绿茶冻附录 食品卡路里一览表附录 调理机选购指南

<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

编辑推荐

《这么吃,你可以白白嫩嫩》：近年来研究不断证实，植物来源的食材中含有许许多多对身体有益的有效成分，可以对抗体内的过氧化作用，消除自由基，减少器官组织被破坏。消费者最重要的是养成多食用植物性食品的习惯。食谱中所加入的各种食材都要摄入到，才能发挥健康美丽的效果。

<<这么吃,你可以白白嫩嫩>>

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>