

<<美麗食在有道理>>

图书基本信息

书名：<<美麗食在有道理>>

13位ISBN编号：9789861890722

10位ISBN编号：9861890726

出版时间：格林文化事業股份有限公司

作者：山之內慎一 著

页数：112

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>

## <<美麗食在有道理>>

### 內容概要

你知道多吃薏仁可以美白？

菠菜可以讓你有好氣色？

蝦子可以讓你皮膚有彈性？

不必藥膳，菜市場買的食材就可以掌握美麗秘方！

這是一本由日本首屈一指的漢方醫學專家，搭配料理專家及營養師通力合作，擷取中國漢方中的智慧精華，專為現代人設計編寫的健康美容食譜。

全書精選25種日常食材，除介紹其類別、藥用部位、利用方式及成分外，還以現代營養學的觀點，依據食材的特點，設計出50道兼具美味及療效的健康美容食譜；食譜均附「健康錦囊」，提供貼心的食用建議。

每單元還附上「活用藥效的方法」，給讀者最實用的小撇步。

<<美丽食在有道理>>

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>