

<<美容食疗方>>

图书基本信息

书名：<<美容食疗方>>

13位ISBN编号：9787506731355

10位ISBN编号：7506731355

出版时间：2005-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：周俭,刘莺

页数：43

字数：38000

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>

## <<美容食疗方>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。

在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。

鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。

该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。

(2)图片与文字形成紧密结合。

文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。

(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。

每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。

希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

<<美容食疗方>>

书籍目录

小常识 红烧鲢鱼 黄精烧肘子 西檬鸡笋烧海参 西红柿奶汁香菇炒豆苗 枸杞鸡蛋汤 红苋瘦肉汤 山药鱼片 鲜蘑菠菜松仁香菇油菜鸡肝汤 黄豆芽猪蹄汤 眉豆猪皮汤 豆腐干肉末粥 黄瓜西瓜汁 核桃仁牛奶芝麻糊 黑木耳红枣汤 笋参猪肉汤 栗子炖猪蹄

<<美容食疗方>>

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>