<<美容减肥食谱>>

图书基本信息

书名:<<美容减肥食谱>>

13位ISBN编号: 9787532365913

10位ISBN编号:7532365913

出版时间:2003-10

出版时间:上海科学技术出版社

作者:蔡东联等编

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

<<美容减肥食谱>>

内容概要

爱美之心,人皆有之。

通常人们看到的美与不美都是外在的现象,如面色红润、颜面如玉、皮肤滋润细腻,或是体胖腰圆、 大腹便便、面黄饥瘦等。

而这些外在表现与营养素密切相关,因为适当的营养素供给是美容健美的物质基础。

本书按美容养颜、美发护发、科学减肥、嫩肤健体四部分,详尽介绍了600余种美容减肥食谱的原料配比、制法、功效和应用,读者可按书中介绍的食谱如法炮制。

本书可供广大家庭备用参考,不仅可丰富家庭餐食内容,还可吃得有营养,吃出美丽来。

<<美容减肥食谱>>

书籍目录

推荐序——巧心制作养心菜肴营养师的话——针对女性生理特点的低热量营养食谱作者的话——吃出健康和美丽,烹调养生菜肴一点都不懂养颜美容淡斑,美白,润肤,防皱纹,抑制黑斑,让皮肤光滑、细腻本单元简易菜让你做个白雪美人。

红焖苦瓜(淡斑) 绿圆干贝(美白) 山药烩秋葵(防止皱纹) 蒜香蒸虾(让肌肤红润) 虫草炖鸡翅(润肤)

<<美容减肥食谱>>

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