

<<美容养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<美容养生食谱>>

13位ISBN编号：9787534114519

10位ISBN编号：7534114519

出版时间：2000-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：91

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>

<<美容养生食谱>>

内容概要

美容养生。

本书是“健康食谱系列”之一，作者利用大家熟悉的家常菜入味，充分利用煎、煮、炒、炸，跳出传统药膳单调的炖汤做法，不需长时间慢火细炖，只需简易操作就可天天利用药膳养生。菜谱还特别针对女性生理特点，提供减肥、养颜、美白、抗衰老的药膳食谱，更符合了现代女性兼顾健康和美丽的双重要求。

<<美容养生食谱>>

书籍目录

推荐序——巧心制作养生菜肴营养师的话——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难
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） 出水芙蓉（抗衰老） 润肤茶饮（让皮肤光滑、细腻）丰胸，减压，促进食欲，助发育，改善近视，消除青春痘。

本单元营养菜让你做个青春美人。

苹果虾球（丰胸） 红烧牛腩（帮助发育，强健体格） 三丝凉面（增加抵抗力） 生菜虾松（避免皮肤过敏） 双味肠粉（改善近视，解除疲劳） 奶油猪排（消除压力） 豆腐虾茸（增强记忆力） 黄精牛肉（预防贫血） 美白治痘茶饮减肥，助排泄，促进脂肪代谢，预防热量囤积。

本单元精彩菜让你做个窈窕美人。

散彩干贝（减肥，助排泄） 奇异鸡腿（帮助血液循环，促进新陈代谢） 薏米萝卜糕（减肥，助排泄） 冬笋绍子（防止热量囤积） 解腻爽口茶（代谢脂肪） 橙汁鱼片（祛油） 蛤蜊双色（减肥，预防泌尿道感染） 减肥茶饮预防贫血，调理月子，增加免疫力，使精神更好、体力更佳。

本单元美味菜让你做个健康美人。

补益七星鲈（改善贫血症状） 三色咕咾肉（消油腻） 枸杞子蒸鲍鱼（活血，保肝） 腐香排骨（增强免疫力） 花椰鲜干贝（改善尿失禁） 天麻七星斑（改善贫血和头晕目眩症状） 麻油腰花（做月子必补） 竹荪虾丸汤（增加头发光泽） 活力茶饮调经，治冷虚症、失眠，消除更年期障碍。

本单元佳肴让你做个活力美人。

百合素蔬（调经，润肺） 陈皮肉丝（改善四肢冰冷症状） 十香素锦（治失眠） 茄香绞肉（预防食物不洁引起之下痢） 参菜醉鸡（滋养气血，改善生理失调） 葱烧猪排（治冷虚症） 安神东坡肉（治心浮气躁） 四神汤（老少皆宜） 保肝明目茶饮

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>