

<<美容.美体.美味药膳>>

图书基本信息

书名：<<美容.美体.美味药膳>>

13位ISBN编号：9787802200562

10位ISBN编号：7802200563

出版时间：2006-11

出版时间：中国画报出版社

作者：(日)中村清美

页数：94

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.美体.美味药膳>>

内容概要

本书的美容药膳，教您吃出美丽、健康，调节气血平衡。
中华药膳四千年智慧结晶，轻松掌握。

<<美容.美体.美味药膳>>

作者简介

(日)中村清美,出生于东京都,曾经学习盛冈氏的意大利料理、水口氏的法国料理、李秀青女士的古典中国料理。

曾在惠比寿中国料理学院担任讲师,后在北京、西安、香港、四川、山东、上海、台湾等地研修中国料理。

毕业于北京中医药大学日本分校。

现任日本中医饮食营养学会常任

<<美容.美体.美味药膳>>

书籍目录

用食物的力量使您变漂亮美容药膳的魔力 肤乃内脏之镜，发为血之余 美容药膳凝聚着中国四千年的智慧精华 侧耳倾听从身体发出来的声音 食物具有5种味道和5种性质 健康的躯体是美丽的四秀

美容药膳食谱春 春季基本食谱 三种春季饭团 春季香味汤 白色甜酱拌小松菜 蒸油菜花文蛤鸡蛋羹 菊花寿司饭 鳞茎黑芝麻糊 枸杞酒 糖浆浇汁草莓薄饼 春季美容食谱

减肥 白拌半栖菜和山野菜 甘草汁炒猪肝魔芋菠萝 五味子醋拌菊花茼蒿沙拉

美容与健康的宝袋 鸡蛋浇汁枸杞芦笋 芝麻芋球（炸芋头鸡肉丸子）梅雨 梅雨季节

斟酌食谱 白术薏米粥 辣味浇汁炸鸡 生白身鱼 木槿葛粉汤 混合豆沙拉 甜辣煮鸡肝 梅雨季节美容食谱 浮肿 茯苓糯米团绿豆汤 党参冬瓜虾丸 蒜薹炒牛肉丝

加入藏红花的鱼浓汤 茯苓炸白身鱼夏 夏季斟酌食谱 鸡翅药膳咖喱 三色泡菜

奶昔 柠檬炒墨鱼西芹 黑芝麻酱浇汁涮猪肉和夏季蔬菜 莼菜肉冻 西瓜西芹果汁

南瓜干酪沙拉 酸梅汤 夏季美容食谱 色斑·雀斑 木瓜银耳甜点 煮梅干猪里脊肉 拌制苦瓜小沙丁鱼干 豆腐玉米浓汤 黑木耳墨鱼酱意大利面秋冬具有美容功效的药膳中药

<<美容.美体.美味药膳>>

章节摘录

插图

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>