

<<美人炖补>>

图书基本信息

书名：<<美人炖补>>

13位ISBN编号：9787501940240

10位ISBN编号：750194024X

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李家雄

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>

## <<美人炖补>>

### 内容概要

目录  
美容保健药材介绍  
美容篇  
肌肤保养  
猪尾浓汤  
鲜蛤冬瓜排骨汤  
白苕薏米绿豆汤  
蹄筋煮花生  
竹蒸鸡汤  
简易美容体操+按摩  
明眸润色  
红酒牛肉煲  
桑皮枸杞鲜鱼汤  
参须枸杞鸡汤  
海米糙米粥  
栗子鸡汤  
简易美容体操+按摩  
改善发质  
首乌狮子头  
黑豆海带排骨汤  
四味猪肝汤  
杜仲香油腰花汤  
简易美容体操+按摩  
瘦身美体  
菠萝苦瓜排骨汤  
蔬菜浓汤  
冬瓜干贝汤  
蒜头炖鸡  
简易美容体操+按摩  
美化胸部  
花生猪蹄汤  
通草猪蹄汤  
参芪玉米排骨汤  
五味猪肚汤  
简易美容体操+按摩  
永葆青春  
十全大补乌鸡汤  
玉竹人参鸡  
香菇芝麻鸡汤  
蹄筋海蜇煲  
鸡翅黄豆汤  
简易美容体操+按摩调养篇  
青春发育  
归芪鱼排煲  
山药排骨汤

<<美人炖补>>

四味甜粥  
熟地当归鸡汤  
香附排骨汤  
简易美容体操+按摩  
妇女调经  
桃花乌鸡汤  
当归红米粥  
四物炖鸡  
红烧参芪牛肉  
简易美容体操+按摩  
产后调养  
海参豆腐煲  
八珍鸡汤  
当归炖羊肉  
鲈鱼姜丝汤  
简易美容体操+按摩  
人到中年  
老姜枸杞羊肉汤  
甘麦红枣汤  
简易美容体操+按摩

<<美人炖补>>

书籍目录

美容保健药材介绍

一 美容篇

- 1 肌肤保养
- 2 明眸润色
- 3 改善发质
- 4 瘦身美体
- 5 美化胸部
- 6 永葆青春

二 调养篇

- 1 青春发育
- 2 妇女调经
- 3 产后调养
- 4 人到中年

<<美人炖补>>

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>