

<<美容养颜食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740043

10位ISBN编号：7506740044

出版时间：1970-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰 编

页数：60

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>

## <<美容养颜食疗主食>>

### 前言

《美容养颜食疗主食》是“食疗主食精华系列丛书”之一。

美，是人类永恒的主题。

爱美之心人皆有之，拥有白皙娇美、青春靓丽的容颜，是广大女性一生中孜孜不倦的追求。

然而，由于长期不良的生活习惯和不科学的饮食习惯，造成人体毒素沉积，导致皮肤多皱、粗糙，面色晦暗或苍白无血，并出现黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、痤疮等，实在是碍观瞻。

尽管人的美丽不仅仅取决于外表，但它却能折射出一种气质、一种必然。

科学合理的饮食调养是您美容养颜、恢复青春、延缓衰老、拥有健康和美丽的首选。

中国的食疗、食补文化，是世界食文化中辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这一种回归自然的疗法。

为了帮助广大追求美容养颜的读者能够在合理而科学的饮食调养中，拥有白皙靓丽、充满青春活力的容颜，我们会同国内的医学专家、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，针对不同年龄段人们的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，根据各种食物、药物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养米面食，编辑成册。

该书详细介绍了60款具有美容养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。

对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。

是一本集食疗、食补于一书的饮食指导用书。

相信本书必定能成为您美好生活中的佳侣，伴随您青春永驻！

## <<美容养颜食疗主食>>

### 内容概要

《美容养颜食疗主食》精选了60款具有美容养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了介绍。

## <<美容养颜食疗主食>>

### 作者简介

作者针对不同年龄段人们的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，详细介绍了60款具有美容养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。

《美容养颜食疗主食》图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，是一本集食疗、食补于一体的科学饮食指导用书。

<<美容养颜食疗主食>>

书籍目录

1. 吉利堂美容粥2. 银耳菠菜瘦肉粥3. 桑椹大枣莲子粥4. 吉利堂香玫瑰粥5. 蜂蜜奶香麦仁粥6. 薏米冬瓜鸡肉粥7. 吉利堂七味海参粥8. 枸杞天冬猪皮粥9. 桂花什锦黑米粥10. 吉利堂鸽肉粥11. 美味桃花粥12. 吉利堂蛋枣糙子粥13. 京糕山药粥14. 芳香柠檬玫瑰粥15. 吉利堂兰花拌饭16. 红杞玉翠汤面17. 吉利堂首乌汤面18. 黄花淡菜汤面19. 杞子双耳汤面20. 吉利堂鸡肝汤面21. 玉竹汁肉汤面22. 冬瓜鱼丝汤面23. 吉利堂皮丝汤面24. 绿意金牡蛎汤面25. 什锦肉丝汤面26. 虾仁炒玉米面条27. 芦笋蹄筋拌面28. 海带兔肉炒面29. 吉利堂三彩面丁30. 美容蔬果面丁31. 吉利堂猪心炒饼32. 虾仁双蔬炒饼33. 茼山鳝丝烩饼34. 吉利堂三宝烩饼35. 兰花鲜贝玉面片36. 吉利堂蚌肉片汤37. 红杞猪肉馄饨38. 吉利堂鲜香馄饨39. 参枣鸽肉馄饨40. 桑椹汁果仁汤饺41. 吉利堂杞子汤饺42. 双耳鱼肉汤饺43. 猪肝汤饺44. 吉利堂苦瓜水饺45. 羊肉茄子水饺46. 美味双鲜水饺47. 吉利堂香玉米饺48. 双鲜苦瓜蒸饺49. 鲜藕驴肉蒸饺50. 鹿肉香菇蒸饺51. 吉利堂羊肉烧麦52. 兰花鱿鱼烧麦53. 黑米面素什锦包54. 吉利堂小笼包55. 黄金美容包56. 蜜汁绿豆包57. 合面芝麻酱花卷58. 黑芝麻果仁饼59. 合面炸糕60. 吉利堂双蔬馅饼

<<美容养颜食疗主食>>

章节摘录

插图：

<<美容养颜食疗主食>>

编辑推荐

《美容养颜食疗主食》由中国医药科技出版社出版。  
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<美容养颜食疗主食>>

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>