

<<美丽容颜吃出来>>

图书基本信息

书名：<<美丽容颜吃出来>>

13位ISBN编号：9787509102794

10位ISBN编号：7509102790

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：姚海扬,姚之歌

页数：170

字数：202000

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>

## <<美丽容颜吃出来>>

### 内容概要

食物是最好的药物，也是最好的美容养颜佳品；爱美是人的天性，也是人们永不放弃的追求目标。作为食补药膳方面的专家，本书作者介绍了200余种日常食物的美容养颜功效，并分类介绍了粥、汤、茶饮、各式美容颜菜肴的制作方法，让你在学会美食制作的同时，获得令人羡慕的美丽容颜。

## <<美丽容颜吃出来>>

### 书籍目录

一、美容养颜的传统和宜忌二、使你美丽一生的瓜瓜果果 大枣 山楂 乌梅 木瓜 柠檬 白果 龙眼 芒果 柚子 橙子 西瓜 西红柿 苹果 梨 草莓 香蕉 荔枝 桃子 桑葚子 菠萝 葡萄 猕猴桃 樱桃 火龙果三、排毒养颜的蔬菜菌豆 山药 马齿苋 生姜 丝瓜 白菜 芹菜 茄子 油菜 苦菜 冬瓜 苦瓜 莴苣 黄瓜 绿豆 茶 藕 蘑菇 黑大豆 黄大豆 黑芝麻四、丰肌健美的羊牛猪禽五、美白活肤的鱼鳖虾蟹六、美容增艳的花卉昆虫七、益神抗衰的中草药八、减肥美身的粥汤茶饮九、美容抗衰的佳肴精粹

<<美丽容颜吃出来>>

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>