

<<美容减肥食谱>>

图书基本信息

书名：<<美容减肥食谱>>

13位ISBN编号：9787532365913

10位ISBN编号：7532365913

出版时间：2003-10

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联等编

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>

## <<美容减肥食谱>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

通常人们看到的美与不美都是外在的现象，如面色红润、颜面如玉、皮肤滋润细腻，或是体胖腰圆、大腹便便、面黄饥瘦等。

而这些外在表现与营养素密切相关，因为适当的营养素供给是美容健美的物质基础。

本书按美容养颜、美发护发、科学减肥、嫩肤健体四部分，详尽介绍了600余种美容减肥食谱的原料配比、制法、功效和应用，读者可按书中介绍的食谱如法炮制。

本书可供广大家庭备用参考，不仅可丰富家庭餐食内容，还可吃得有营养，吃出美丽来。

<<美容减肥食谱>>

书籍目录

推荐序——巧心制作养心菜肴

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懂

养颜美容

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）

<<美容减肥食谱>>

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>