

<<补锌菜>>

图书基本信息

书名：<<补锌菜>>

13位ISBN编号：9787806778685

10位ISBN编号：7806778683

出版时间：2004-11-01

出版时间：广东经济出版社

作者：黄春生

页数：79

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>

## <<补锌菜>>

### 内容概要

怎样才能为家人提供最健康的饮食？

不用愁，我们针对现代人的营养需求和健康问题，编写了一套《家庭营养菜谱》：有准妈妈们喜欢的《养胎菜》；有告诉你如何补充各种矿物质的《补钙菜》、《补铁菜》；有消除亚健康、防治生活病的《补脑菜》、《补肾菜》、《健胃菜》、《降压菜》、《低脂菜》；还有让你皮肤更美更健康的《美颜菜》。

现代社会对“美女”的一个重要的判断标准是皮肤要靓。

靓的皮肤应该是光洁细腻，水嫩润泽的。

现代女性为了要拥有美丽的皮肤，总喜欢花很多的钱去买保养品或者上美容院。

其实这些都是治标不治本的方法。

皮肤出现问题，归根结底是由于皮肤因各种原因造成营养流失、而我们皮肤保护不够，最终使皮肤缺乏营养。

这本《养颜菜》介绍的35款菜式，可为你的皮肤提供丰富的水分、胶原蛋白、抗氧化等物质，让你长保靓丽容颜。

在编写这套丛书时我们咨询了资深的营养师、专业厨师，力求给各伴读者提供健康有效的家庭营养食补方法。

<<补锌菜>>

书籍目录

养颜小知识 荷叶蒸红枣 五圆炖鸡 三色炒百合 银鱼蒸藕片 时果樱花何首乌煮鸡蛋 三彩核桃仁什锦酿苹果香炸黄榆蘑猪皮芝麻冻笔笋扒冬瓜淮杞炖鳗鱼酸菜煮草鱼凉拌金双耳松子鹌鹑蛋樱花鞭芙蓉散黄瓜拌蜚丝浓汁鲤鱼虾籽扒海参核桃炒猪腰火腿烧冬瓜雪花鲫鱼羹无花果炖猪蹄地皮麦冬蛤肉汤花生炖猪蹄洋参银耳炖燕窝杏仁雪梨淮山糊核桃银耳炖海参银耳鸽汤红萝卜炖猪皮瓜皮薏米车前汤燕窝椰子炖母鸡川贝母炖雪梨燕窝银耳羹天冬猪皮羹

<<补锌菜>>

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>