

<<健康優質美人兒燉補>>

图书基本信息

书名：<<健康優質美人兒燉補>>

13位ISBN编号：9789579813648

10位ISBN编号：9579813647

出版时间：1999年03月01日

出版时间：傳統色

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>

<<健康優質美人兒燉補>>

內容概要

作者序 多年來，在醫藥學養生食療領域裡，與讀者一起成長，受益良多，今天，應傳統色出公司之邀，有機會就現代婦女對美容與調養的飲食需求，深入研析，透過郭月英老師的精心製作，及陳麗玲小姐的文字編撰，完成了《健康優質美人兒燉補》此書，呈現給大家一個嶄新的風貌，打破傳統燉補不離藥味，且油膩厚重的舊印象，重新認識到新時代的燉補不但少見藥材，少聞藥味，且清淡爽口，還可吃來瘦身減肥，可喜的是，不同年齡的婦女朋友，都可隨機擇適合自己身心所需要的，來品嘗創新，另類的進補方法。

在本書內，每一道菜肴所用的材料，作法都力求經濟實惠，簡單明瞭，易購得，易烹調，只要依序照本宣科，不難做出營養美味的佳肴，同時，最不同於一般食譜的是，每一道菜都提供了醫學專業的功效，保健小語和注意事項；更針對每一單元的主題，提供保健穴道按摩與體操，期許讀者在做與吃的同時，也獲得了切身的保健新知和方法。

<<健康優質美人兒燉補>>

書籍目錄

序 美容保健藥材介紹 美容篇 調養篇

<<健康優質美人兒燉補>>

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>