

<<美丽诱惑 瘦身美容食谱>>

图书基本信息

书名：<<美丽诱惑 瘦身美容食谱>>

13位ISBN编号：9787530429570

10位ISBN编号：7530429574

出版时间：2005-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：廉玉麟等编

页数：321

字数：260000

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>

## <<美丽诱惑 瘦身美容食谱>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

通常人们所看到的美与不美都是外在的表现，如面色红润、颜面如玉、皮肤细腻；或是体胖腰圆、大腹便便、面黄肌瘦等。

然而，这些外在的表现均与生理特征、饮食结构、营养搭配等密切相关。

因为合理且适当地调节饮食结构，改变生活习惯，辅之以膳食调养，是瘦身健美与美容的关键。

《美丽诱惑瘦身美容食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则，分两部分内容编写的：第一部分为“瘦身食疗”；第二部分为“美容食疗”。

其中均精选了具有食疗保健的菜肴、汤、面点、粥、饮、茶等500多种不同风味的食品烹饪方法、特点及功效。

其原料搭配合理、操作方便、经济实惠，具有较强的科学性和实用性，有以下特点：以健康为原则，融饮食保健、防病治病为一体；突出食品的特点、特色与创新，力争做到色、香、味俱佳；讲求实效，以达到食疗保健与防病治病的效果；实用性强，便于一般家庭制作。

<<美丽诱惑 瘦身美容食谱>>

书籍目录

瘦身食疗 菜谱 蔬菜类 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 食用菌类 豆、豆制品类 果品类 汤谱 蔬菜类 肉类  
水产海鲜类 食用菌类 豆、豆制品类 其他类 羹谱 食谱 面蔬菜类 饺子 包子 饼 糕 饭 粥 茶饮 茶 馓  
美容食疗 美容 养颜 润肤 增白 祛皱 祛斑 美发 乌发 脱发 白发 美目 美齿 丰乳

<<美丽诱惑 瘦身美容食谱>>

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>