

<<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：9787534119118

10位ISBN编号：7534119111

出版时间：2002-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：91

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

中国是讲究“吃”的民族，所谓“民以食为天”。

所以远古时期，朝廷设官分职就有“食官”，以解决饮食的问题，可见对饮食之重视。

当人类解决三餐温饱之后，接着便是如何提升吃的品质。

本书是美容减肥食谱，本书主要分为推荐序——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懂、养颜美容、青春期调理、减肥消脂、生理调养、抗老养生等内容。

<<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）出水芙蓉（抗衰老）润肤茶饮（让皮肤光滑、细腻）青春期调理 丰胸，减压，促进食欲，助发育，改善近视，消除青春痘。

本单元营养菜让你做个青春美人。

苹果虾球（丰胸）红烧牛腩（帮助发育，强健体格）三丝凉面（增加抵抗力）生菜虾松（避免皮肤过敏）双鼓肠粉（改善近视，解除疲劳）奶油猪排（消除压力）豆腐虾茸（增强记忆力）黄精牛肉（预防贫血）美白治痘茶饮减肥消脂 减肥，助排泄，促进脂肪代谢，预防热量囤积。

散彩干贝（减肥，助排泄）奇异鸡腿（帮助血液循环，促进新陈代谢）薏米萝卜糕（减肥，助排泄）冬笋绍子（防止热量囤积）解腻爽口茶（代谢脂肪）橙汁鱼片（祛油）蛤蜊双色（减肥，预防泌尿道感染）减肥茶饮生理调养 预防贫血，调理月子，增加免疫力，使精神更好、体力更佳。

本单元美味菜让你做个健康人。

补益七星鲈（改善贫血症状）三色咕咾肉（消油腻）枸杞子蒸鲍鱼（活血，保肝）腐香排骨（增强免疫力）……抗老养生

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>