

<<排毒抗衰食谱>>

图书基本信息

书名：<<排毒抗衰食谱>>

13位ISBN编号：9787534119125

10位ISBN编号：753411912X

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：95

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>

<<排毒抗衰老食谱>>

内容概要

《排毒抗衰老食谱》作者林秋香致力于中医研究已有6年时间，她将药膳理论与健康饮食相结合，选用具有清肠、排毒、抗老功效的天然材料，制作出一套套包括主食、配菜、汤品、甜点的主题套餐，让你在享受美味的同时，还能得到美肤、抗老、保健的完整功效。书中每道菜约为4人份，小家庭或朋友聚餐时，“排毒养颜餐”是你让家人、客人惊喜的秘密武器；即使你单身独居，也可以依照自己所需，酌量烹调。

<<排毒抗衰食谱>>

书籍目录

前言一、越吃越美丽二、小腹不见了三、清除肠道废物四、食疗改善体质五、活力杂粮美食六、回春美颜七、肤质量返润泽八、预防提早衰老九、美人三宝

<<排毒抗衰食谱>>

媒体关注与评论

现代人在日常生活中接触各种污染物的机会越来越多，对肉类的摄取量也比过去多。在不知不觉中，我们每天吸收了许多有毒物质，其来源各异，如不洁水质、食品添加物等等。这些毒素的日积月累就会导致疾病发生、免疫力降低，出现如疲劳、皮肤粗糙、黑斑、便秘，提前衰老等症状。

因此，清肠排毒对于现代人来说，是一项即将展开的21世纪抗老饮食运动，而本书中介绍的“排毒养颜餐”无疑将成为未来双休日的新健康美食。

<<排毒抗衰食谱>>

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>