

<<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

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>