## 全家人的健康菜典 家常美容菜300例



作者: 邓律主编

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2012.03

总页数: 191

介绍:本书为四色彩印书,对日常生活中最常用的50种具有美容功效的食物进行了详细的解析,配图介绍了每一种食物的营养成分、美容功效、食疗作用、食用指导和选购技巧,以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效、中医师对每一道菜的点评意见以及彩色成品图。书中还阐述了美容的饮食调理方法,以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生,希望能帮助读者走出饮食误区,让读者在享受美味佳肴的同时,改善身体状况,全方位改善体质。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13364666.html) 查找全本阅读方式

全家人的健康菜典 家常美容菜300例 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13364666.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13364666.html

书名: 全家人的健康菜典 家常美容菜300例