

会吃的女人美如花 《本草纲目》中的美容养颜药膳速查全书



作者：艾萍主编

出版社：北京：金盾出版社

出版日期：2014.01

总页数：349

介绍：本书根据女性生理特点及营养的特殊需求，以“科学饮食，据情调理”的原则，系统地介绍了女性美容与药膳食疗的关系。针对女性美容不同点、面的要求，内容包括了护肤、塑形、身体调养三大方面，全面向读者贴心介绍养颜塑形的药膳美食，每一道美容药膳内容均包括营养分析、制作指导、原料准备、食材处理、做法演示、食物相宜相克知识和养生小常识等，力求做到科学性、实用性与成效性的统一。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13658512.html>）查找全本阅读方式

会吃的女人美如花 《本草纲目》中的美容养颜药膳速查全书 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13658512.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13658512.html>

书名：会吃的女人美如花 《本草纲目》中的美容养颜药膳速查全书