

<<吃出健康肤质>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康肤质>>

13位ISBN编号：9787030125422

10位ISBN编号：7030125428

出版时间：2004-1

出版时间：科学出版社

作者：黄苡菱

页数：89

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>

<<吃出健康肤质>>

内容概要

“吃得健康”是目前最热闹的美食话题之一，如何吃得健康，又要保持菜肴的美味，是我们美食工作者最需要研究的课题之一。

在饭店、餐厅，多的是那种要求少盐不要味精的食客，而我们的工作，就是要做出让他们满意的好菜。

本书讨论最让女性关注的防老抗皱、排毒去斑、痘痘调理、防晒美白、肤色红润、改善粗糙肤质等问题，教你吃得营养、吃得对，每个人都有可能成为后天生成的美女哦。

<<吃出健康肤质>>

书籍目录

第1篇 抗老防皱 闷小鱼 苦瓜 木须豆腐 凉拌干丝 鲜带炒甜椒 红烧牛筋 蟹黄炒鱼翅 荸荠炒豆苗 冰糖花生猪脚 沙茶蘑菇 猕猴桃冰沙第2篇 排毒去斑 素烧茭白 蛤蜊丝瓜 炒牛蒡 果酿墨鱼 川辣剑笋 笋片豆奶汤 菠萝苦瓜鸡 地瓜煎饼 苹果梨汁 香蕉酸奶乳第3篇 痘痘调理 XO酱香芥菜 海鲜碧玉羹 银鱼苋菜羹 蚶子面线 茄汁鲑鱼 什锦海鲜粥 蔬菜炖牛肉 木瓜炖排骨 梅子绿茶 西芹蜂蜜汁第4篇 防晒美白 凉拌苦瓜 海鲜粉丝煲 酸辣汤 糖醋排骨 果香鸡丁 包种茶鸡汤 水果海鲜色拉 虾松 甜橙鳕鱼 番茄汁第5篇 改善粗糙肤质 夏威夷鸡丁 沙锅豆腐 松子烙饼 糖醋酱鳕鱼 麻油川七 卷心菜卷 味噌鱼汤 什锦果麦 酪梨牛奶 坚果西米露第6篇 好气色 沙茶羊肉 鲜菇烩海参 芥蓝牛肉 椰香咖喱鸡 菠萝虾球 素炒红凤菜 竹荪排骨汤 辣炒鸡丁 番茄牛肉 果香奶茶

<<吃出健康肤质>>

编辑推荐

《吃出健康肤质(超简单易学版)》编辑推荐：美食是许多人的信仰，常常为了品尝美味，不惜耗费人力，物力和时间去料理。
追求美食，并不只是满足嘴巴味觉这么简单而已，吃得一口完美料理的感动，这种心灵上的感动，这种心灵上的满足，才是美食信仰者无法自拔的。

<<吃出健康肤质>>

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>