

<<美人食材>>

图书基本信息

书名：<<美人食材>>

13位ISBN编号：9787811175035

10位ISBN编号：7811175037

出版时间：2008-6

出版时间：采薇 中国农业大学出版社 (2008-06出版)

作者：采薇

页数：127

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>

## <<美人食材>>

### 内容概要

营养均衡是美丽的基础，所有营养素都可以从饮食中得到，而且从食物中摄取的营养素是最容易为人体所吸收的。

肉、蛋、奶、水产品、新鲜蔬菜和水果、五谷杂粮、豆类及其制品等食材对美容、塑形都特别有益。根据自身的需求选择适合自己的美容食材，可以让你事半功倍，轻轻松松做美人。所以，不必吃什么灵丹妙药，“会吃”就是最简单有效的美丽之道！

## &lt;&lt;美人食材&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 吃对食物，美丽自然来真正的美丽源自健康美丽靠营养吃出好容颜五脏调和人更美五色五味补五脏从外表看健康认清食物的四性你是哪种体质Chapter 2 谷物类小米红糖小米粥小米鸡肉粥玉米玉米土豆饼蜜香玉米饭薏米薏米炖排骨薏米莲子羹黑米干果黑米粥Chapter 3 肉蛋奶类牛肉芥蓝炒牛柳爆炒牛肉猪肝猪肝菠菜粥鱼香肝尖猪蹄、猪皮花生枸杞猪蹄汤葱得酱猪皮鸡蛋银鱼鸡蛋饼海鲜鸡蛋羹乌鸡乌鸡补血汤乌鸡党参汤牛奶、酸奶酸奶草莓露Chapter 4 蔬菜类菠菜菠菜山药汤菠菜拌花生黄瓜黄瓜卷菜丝酸辣黄瓜丝瓜丝瓜烩山药丝瓜鱼片汤芦荟芦荟海带绿豆汤炼乳芦荟芹菜芹菜鱿鱼卷芹菜炒牛柳紫甘蓝沙司拌紫甘蓝紫甘蓝炒香菇山药桂花山药山药猪肚汤百合百合炒银杏果百合炒芹菜花椰菜虾仁炒菜花奶香花椰菜冬瓜冬瓜烧肉鸭汤冬瓜球番茄番茄咕嚕肉番茄烧豆腐甘薯茄汁甘薯甘薯糯米粥莲藕蜜汁糯米藕姜拌莲藕清炖莲藕排骨Chapter 5 水果类猕猴桃猕猴桃沙拉红番猕猴桃木瓜木瓜银耳羹木瓜炒鸡丁苹果苹果炒鸡丁糖卷苹果梨雪梨香芹山楂糕拌梨丝桃蜜桃豆浆饮桃香银耳莫香蕉软炸香蕉卷香蕉奶昔橙子橙香鱼排甜橙焦溜肉葡萄葡萄洋葱饮葡萄干糯米粥西瓜清凉瓜皮丝西瓜奶露樱桃樱桃水果捞樱桃海味沙拉草莓草莓橙奶草莓果蔬沙拉草莓银耳小米粥Chapter 6 水产类紫菜紫菜豆腐汤紫菜虾皮汤海参红烧海参芹菜海参汤鲫鱼鲫鱼萝卜汤糖醋酥鲫鱼鲶鱼鲶鱼豆腐汤醋溜鲶鱼片海带海带绿豆粥海带鸡丝炒豆芽海带炒蚕豆Chapter 7 豆类黄豆、豆浆、豆腐香辣豆腐黄豆芽炒蘑片绿豆金钩豆芽菜绿豆薏米粥红豆红豆冰红豆糯米粥黑豆黑豆小麦粥Chapter 8 干货坚果类红枣红枣麦杞汤红枣排骨汤莲子莲子银耳羹莲子葡萄羹黑木耳、银耳凉拌银耳木耳炒莴笋松子松仁玉米松仁南瓜羹花生宫保鸡丁花生凤爪汤桂圆桂圆鸡肉粥桂圆橘皮粥核桃核桃炒韭菜核桃山楂粥黑芝麻黑芝麻红豆羹糯米黑芝麻球杏仁杏仁桂花茶杏仁拌香椿枸杞枸杞羊肉羹枸杞山药粥

<<美人食材>>

章节摘录

插图：

## <<美人食材>>

### 编辑推荐

《美人食材》：美人食材，让你面色红润、肤白无瑕、双唇润泽……由内而外，吃出健康好气色，成为人人称羡的美丽佳人。

唾手可得的N种变美食材，简单易行的超级塑身技巧。

<<美人食材>>

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>