

<<美女私房菜>>

图书基本信息

书名：<<美女私房菜>>

13位ISBN编号：9787883526629

10位ISBN编号：7883526626

出版时间：2009-1

出版时间：大连音像出版社

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>

<<美女私房菜>>

内容概要

《美女私房菜》百分百完全美颜食谱，美丽由内到外自然散发。
本产品由营养美食专家、亚洲妇女保健专家、世界知名塑身形体导师诚挚推荐。
该产品介绍了200种为你365天提供美丽养料的美肌养颜有机营养食材，80种纯天然轻松击退各种肌肤问题的汉方药材，用天然食物的能量，从身体内部来保养你的容颜，呵护你的美丽，更为你的健康加分，让你拥有柔嫩水漾肌肤！
进入布琳的美女私房菜馆，让味蕾愉快起来，吃出光彩照人的粉红气色佳人！

<<美女私房菜>>

书籍目录

第一部分 维生素美人 维生素总动员 15种超级美颜食物 美人儿饮食宜忌表 了解自己的体质 不同肤质的食疗美容 吃出冰肌雪肤的秘诀 第二部分 养肌养颜美人私房菜 馆补气活血养颜主菜 谈斑橙香椰鸡 白里透红芙蓉蒸蛋 滋阴润肤豌豆荚炒鱿鱼 治疗粉刺银芽炒鳝丝 柔肌雪肤百香里蜜梨 海鲜润肤秀发 鲜烩洋菇 镇静安神开阳青葱排毒锁水蟹棒韭菜花 活血益气双参花蟹 延缓衰老枸杞烧海参 润发消炎凤梨肉片 润喉秀发花椰菜 补气抗衰老黑豆烧排骨 血益气猪肝菠菜 消炎美白腌青瓜片 牛柳预防骨质疏松 山药牛筋 汹涌肌肤丹参豆腐 羊肉溯养血姜炖鸭 活力元气草菇炒田鸡 抵抗衰老姜丝乌梅蒸草鱼 啬细胞弹性 红枣邝兔肉 美颜降脂火锅汤煲 润肤明目松子胡萝卜.....

<<美女私房菜>>

章节摘录

插图插图

<<美女私房菜>>

编辑推荐

200种美肌养颜有机营养食材，为你365天提供美丽养料！

80种纯天然汉方药材，轻松击退各种肌肤问题！

用天然食物的能量，从身体内部来保养你的容颜，呵护你的美丽，更为你的健康加分，让你轻松拥有柔嫩水漾肌肤！

进入布琳的美女私房菜馆，让味蕾愉快起舞，吃出光彩照人的粉红气色佳人！

滋阴补气养颜主菜： 补气益脾草菇炒田鸡、 滋阴养血姜炖鸭、 养生补血双参花蟹、 活血益气猪肝菠菜..... 健康自然活力主食： 改善睡眠香菇糙米饭、 活力焕发松仁枸杞炒饭、 青春靓丽柠檬炒面、 清除毒素蔬果三明治..... 活肤嫩肌滋润汤： 活肤抗老花菇炖竹笙汤、 乌发嫩颜木瓜煲鱼腩汤、 除皱抗衰养生冬虫夏草、 柔肤养颜白果粥..... 水灵肌肤天然果汁·沙拉： 收敛毛孔番茄柠檬蜜果汁、 排毒养颜绿色大树果汁、 纾压降火蔬果虾仁甜心沙拉、 清势解毒黑橄榄生菜沙拉..... 粉红气色美人茶： 粉红佳人乌玫茶、 神采飞扬香菊茶.....

<<美女私房菜>>

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>