

《美食养生系列：女性滋补餐》

书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543627727

内容简介

科学配餐 营养分析
爱心提示 烹饪技法
选材多样 口味丰富

目录

PART 1 女性日常饮食调理

- 女性各时期的饮食原则
- 有益女性健康的营养素及主要来源
- 不利于女性健康的10类食物
- 女性的健脑和减肥饮食

PART 2 女性滋补食谱

〔美容养颜〕

番茄

- 鱼香番茄
- 番茄炒鸡蛋
- 番茄烧豆腐

木瓜

- 木瓜花生大枣汤
- 银耳木瓜盅

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)