

女人会吃才漂亮



[女人会吃才漂亮 下载链接1](#)

著者:吴杰 编

出版者:中国书籍

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787506815116

本书详细介绍了60款具有润肤养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款米面食的营养成分、保健功效、用米配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者能够在轻松地阅读、愉快地烹制过程中，获得食材的营养保健知识和烹制方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的美味营养主食，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

作者介绍:

目录:

[女人会吃才漂亮_下载链接1](#)

标签

评论

[女人会吃才漂亮_下载链接1](#)

书评

[女人会吃才漂亮_下载链接1](#)