

速效美颜养生餐



[速效美颜养生餐_下载链接1](#)

著者:忆洁企划

出版者:文汇

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787807412519

教你选择最健康的养生食村, 烹调色香味俱全的餐点, 尽情享受美食, 更能长久留住青

春。

60道神奇靓颜保健料理 20款粉领族必点的补气饮品

菜肴美味的关键，往往就在那几汤匙或几滴调味之中！想加持你的烹调手艺吗？不妨照本书介绍的酱料走一遍，你会发现，其实学做菜实在好简单，想要留住青春美丽，更是用吃就能一口咬定……

本书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，留住青春。

作者介绍:

目录:

[速效美颜养生餐 下载链接1](#)

标签

评论

[速效美颜养生餐 下载链接1](#)

书评

[速效美颜养生餐 下载链接1](#)