

# 气质美人黑色餐



[气质美人黑色餐\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787506297745

《气质美人黑色餐》介绍如何利用手头就有的简单食材，做出健康美味的日本料理，让你在享受美食的同时达到健康美容的双重功效。在人们越来越注重饮食健康的今天，日本料理作为健康食品被世界各国的人们所推崇。黑色食品因为其富含的多酚类元素能够促进分人体内的活性氧，不仅能防止血管阻塞、促进新陈代谢，有益健康，而且还有美容的功效。坚持食用黑色食品，说不定不久，周围的人就会说“你最近变年轻了”呢！

《气质美人黑色餐》特点：美食同源、医食同源。

- 在人们越来越注重饮食健康的今天，日本料理作为健康食品、长寿食品被世界各国的人们所推崇；
- 丛书由日本权威的著名保健学博士、料理专家菅原明子所著
- 不仅教您使用身边就有的食材轻松制作健康美味的日本料理，还用通俗易懂的语言让您了解自己的身体，吃出健康、吃出美丽！

作者介绍：

目录：

[气质美人黑色餐 下载链接1](#)

## 标签

日本

料理

译作

美食

工具书

## 评论

精细。

---

很久以前在福州路一个打折书店买的。高中还是大学的时候？那个时候也就胡乱看看没觉得什么。现在翻出来再看，发觉还是有比较实用的地方。菜色看起来也都容易上手。

下次可以实践看看口味如何。

记得前几年养生保健什么吃五色，原来来源是日本。。。其实归根到底还是营养均衡。  
。。。

## 五色五脏五味

说的有些道理，我觉得不光是要吃黑色的东西，什么颜色的都要吃，今天才看到日本人从小被教育，一天要吃30种食材，营养才会全面。

## 气质美人黑色餐 下载链接1

书评

## 气质美人黑色餐 下载链接1