

<<唐安麒元气瘦身汤>>

图书基本信息

书名：<<唐安麒元气瘦身汤>>

13位ISBN编号：9787114059575

10位ISBN编号：7114059574

出版时间：2006-4

出版时间：人民交通出版社

作者：唐安麒

页数：95

字数：160000

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>

<<唐安麒元气瘦身汤>>

内容概要

这是一本适合每个家庭的营养食补秘笈，讲授简单又有实效的煲汤养生方式。

作者是香港大学的中医营养学专家，具有丰富的中药营养学和体重控制学专业知识。

她倡导自己动手煲汤，可以针对个人的身体状况和季节变化调整汤方，即美味又适合补身，还能预防疾病。

本书精选了45道适合不同类型人的汤方：针对女性朋友的汤方可以滋阴养颜、美白嫩肤，还有专门适合减肥的瘦身汤方；针对体弱者的汤方能增强人体免疫力，预防流行性疾病；而针对儿童的汤方能够健脾开胃、增强食欲、促进成长吸收，甚至可以用汤方防治儿童近视眼；针对男性朋友的汤方要求添精益髓、消除疲劳；针对老年人的汤方则注重抗衰老补益气血；还有全家人一起喝的冬季煲汤，可以增强身体的御寒能力。

<<唐安麒元气瘦身汤>>

作者简介

唐安麒，学历：香港理工学院体重控制学；（INSTRUCTOR'S COURSE ON EXERCISE AND WEIGHTCONTROL），香港大学中医营养学；经历：香港仁济医院经理，香港仁济医院中医门诊部主任，唐安麒国际集团总裁，香港首席美容创造中心创办人，香港著名美容专栏作家，香港唐安麒国际

<<唐安麒元气瘦身汤>>

书籍目录

煮汤前必知 女汤 田七去斑红枣汤 滋阴润肤汤 白木耳滚猪肝汤 清热消肿美肌汤
美容瘦身鸡汤 安神润燥汤 紫河车鸡汤 美肤瘦身鸡汤 丰乳补血汤 男汤 润肺强身
汤 秋冬去燥汤 壮阳强身汤 安神滋补汤 开胃除烦汤 清热滋补汤 滋阴补精汤
壮阳益气煲 益气宁神汤 老汤 益寿养生汤 莲藕猪蹄汤 补血养颜鸡汤 抗老补益
汤 强身健体汤 长寿养颜滋补汤 杞子银耳鱼片汤 灵芝益寿鸡汤 滋阴明目汤 幼汤
健胃营养汤 止虚汗补益汤 润燥健脾汤 小儿健胃粥 枸杞猪肝蛋花汤 芝麻核桃
首乌汤 鲜奶百莲红豆汤 螺香芹菜汤 茯苓四宝汤 大众汤 杂菜瘦身煲 瘦身豆豆汤
润燥补肾猪肝汤 祛寒强体汤 秋冬润燥汤 罗汉果瘦肉汤 栗子黄鱼瘦身汤 活血
滋补鸡汤 祛风散寒汤附录 唐安麒元气瘦身“汤”

<<唐安麒元气瘦身汤>>

章节摘录

书摘清热消肿美肌汤 材料 冬瓜500g 黄鱼一条 生姜三片 葱两根 白糖 胡椒粉适量 米酒 作法 将黄鱼去鳞、鳃、鳍、内脏后洗干净，加少许油在锅中，略煎至金黄色。

冬瓜连皮洗净，切片备用。

把四碗水煮滚，加入煎好的黄鱼、冬瓜(连皮)、生姜、葱、白糖半茶匙、米酒两汤匙用中火煮至鱼熟瓜烂。

最后加入胡椒粉、盐调味料后即可食用。

说明 冬瓜、黄鱼均为清热解毒，利水消肿之佳品。

黄鱼可健脾化湿、对虚浮性水肿、肥胖有一定之功效；冬瓜含钠低，不含脂肪、利尿作用好，对于润泽肌肤也有很好的功效。

此汤方不仅是减肥、美肤佳品，亦是肾炎、糖尿病患者的理想辅助食品。

P15插图

<<唐安麒元气瘦身汤>>

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>