

<<排毒养颜有方法>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜有方法>>

13位ISBN编号：9787204102747

10位ISBN编号：7204102746

出版时间：2010-1

出版时间：内蒙人民

作者：万象文画编写组 编

页数：71

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>

<<排毒养颜有方法>>

内容概要

您是不是厌倦了家里大罐小罐的清水茶叶？
您是不是喝够了商店、酒吧林林总总的碳酸饮料？
您是不是想改变习惯，换个口味，喝些时尚美味的健康饮品？
找对了！
这本《自制健康饮品》能满足你这方面的要求。
时尚、健康、养生、治病……说说就要流口水了，翻开本书赶快DIY几杯属于自己的健康饮品吧！

<<排毒养颜有方法>>

书籍目录

一、时尚健康饮品 冰橙茶 冰茶 飘浮咖啡 咖啡牛奶冰砂 那巴纳冰砂 草莓酸奶法拉沛 酸奶法拉沛 巧克力忙奇冰砂 樱桃法拉沛 水果酸奶冰淇淋 焦糖阿芙佳朵 阿芙佳朵 芒果果汁 绿茶果汁 焦糖果汁 摩卡果汁 法拉沛咖啡 气泡苏打咖啡 苏打咖啡 冰姜咖啡 杏子冰咖啡 雪泡蒸馏咖啡 飘浮兰姆咖啡 橙香咖啡 塔拉卡布里巧克力咖啡 覆盆子摩卡咖啡 甘菊嫩肤茶 杞子桂圆茶 紫菀花茶 玫瑰养胃茶 花草健康茶 花草蜂蜜汁 花果健胃茶 水果冷饮茶 维C红茶饮 罗汉果嫩肤茶 蜜桃红茶饮 红参鲜桃茶饮二、防治感冒饮品 白菜根姜糖饮 莱菔饮 五神茶 白芷荆芥茶 苏羌茶 辣茶 核桃葱姜茶 酒茶 梅肉红茶 姜梨饮 绿豆麻黄汤 葱乳饮 芫荽黄豆汤 金针红糖汤 梨苹果皮汤 橄榄萝卜饮 桑菊薄荷饮 山楂银花饮 西瓜番茄汁 藿荷饮三、化痰止咳饮晶 杏霜汤 山药汤 三耳汤 清汤银耳 杏梨饮 生津和胃饮 山楂核桃饮 蜂蜜生姜汁 人参胡桃汤 桑叶花生汤 刀豆香薷饮 猪肺萝卜汤 桑叶茶 冰草根茶 白糖西瓜汁四、祛风散寒饮品 四和汤 茴香汤 竹叶酒 虎骨酒五、生津解毒饮品 荸荠海蜇汤 甘蔗马蹄饮 五汁饮 三汁饮 人参汤 五味子汤 瓜蒌根冬瓜汤六、祛湿利水饮品 玉米须饮 瓠子汤 竹荪汤 鲤鱼汤 黑豆鲤鱼汤 白果冬瓜子饮 灵芝饮七、止呕消食饮品 泡银耳 枇杷饮 二仁通幽汤 甘蔗白藕汁 四仁通便饮 蜂蜜水 黄花菜饮 姜茶饮 白蜜马齿苋汁 木耳肉片汤 硝菝通结汤 马齿苋绿豆汤 白头翁解毒汤 姜茶汤八、宁心安神饮品 豆麦汤 甘麦大枣汤 银耳鸡汤九、活血止血饮品 豆腐红糖汤 鲜地黄汁 二鲜饮 藕汁蜜糖露 野苋车前汤 木耳桂圆汤 木耳红糖饮 金针白茅饮 苓藕饮十、清热解暑饮品 螃蟹饮 白菜绿豆饮 鸡胆汁 黄瓜藤饮 消炎利胆茶 金钱败酱茵陈茶 胖大海饮十一、补益气血饮品 黄芪猪肝汤 木耳当归汤 扶中汤十二、滋阴壮阳饮品 银耳化液汤 益气促精汤十三、温中健脾饮品 麦芽山楂饮 生津滋胃饮 猪肚粥 大麦汤 鲫鱼汤 桂皮山楂饮 干姜车前子饮 生姜刀豆饮十四、补益诸虚饮品 猪胰汤 枸杞雏鸽汤 胡椒海参汤 银耳乌龙汤

<<排毒养颜有方法>>

章节摘录

插图：中医认为春季肝气当令，肝的功能偏旺，可伤及脾，影响脾的消化吸收功能，而粥是以谷物加大量水或高汤熬煮，谷物中所含的淀粉得到充分的糊化，有很好的补益作用，因此，春季确实适合喝粥。

那么，春季我们应该选择什么食物来煮粥呢？

应选择温性或平性的主料。

在主料的选择方面，最好选择小米、大米、糯米、玉米等性平或性温的食物，以补益脾胃，为一年的健康打下基础，少选择凉性或寒性的食物，如绿豆、荞麦等，以免伤及人体的阳气，不利于春季人体内阴寒之气的消除。

甘味的辅料不可少。

孙思邈在《千金方》中还指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。

意思是说春天人们要少吃点酸味食品，多吃点甘味的食品，以补益人体的脾胃之气。

因此，春季我们在煮粥时候，最好选择一些山药、大枣等甘味的辅料，待粥熬成后，还可以根据个人口味调入蜂蜜、红糖等食用（糖尿病患者不宜）。

其中山药大枣粥就是不错的选择。

可取米（大米、糯米各一半）80克，山药50克，大枣20克。

将大米、糯米洗净，与山药、大枣一起放入锅里，加水适量，熬煮至粥稠，每日一次。

酌加健脾化湿的辅料。

南方的春季雨水较多，因此，生活在南方的朋友在煮粥时还要适当加入一些健脾化湿的食物，如白扁豆、薏苡仁、赤小豆等。

脾虚湿盛的朋友为了防止湿邪伤身，不妨喝点扁豆粥：将大米50克、薏苡仁20克、冬瓜子仁（去壳）10克、赤小豆20克、白扁豆15克，共煮粥。

每日1剂，连食1周。

<<排毒养颜有方法>>

编辑推荐

《四季饮食宜忌》：春季忌吃或少吃羊肉、花椒……夏季忌吃或少吃荔枝、韭菜……秋季忌吃或少吃西瓜、绿豆……冬季忌吃或少吃蚌肉、柿饼……这些您知道吗？

<<排毒养颜有方法>>

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>