

<<气色美女特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<气色美女特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506464994

10位ISBN编号：7506464993

出版时间：2010-7

出版时间：林禹宏、洪尚纲、萧千佑 中国纺织出版社 (2010-07出版)

作者：林禹宏 著

页数：111

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>

## <<气色美女特效食谱>>

### 内容概要

**162道美味养颜餐** 营养师提供专业营养分析，把关每道菜肴的营养成分，精心提供162道特效养颜餐，吃出女人好气色。

**8大女性常见问题一次解答** 针对女性常见问题，肥胖、水肿、手脚冰冷、贫血、生理痛等，专业医生提供必备保健知识和饮食搭配，女性的身体和美貌都能得到细心呵护。

**中医特效汉方食疗** 中医提供完整的女性调养秘诀，精选对症药膳，帮助女性掌握不生病的养生智慧，越活越年轻，越来越漂亮。

## &lt;&lt;气色美女特效食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 美貌与身体，都要小心呵护Part 2 162道女性调养特效食谱？

低脂、低热量饮食，轻松有效控制体重清炒芦笋金针菇 / 18木耳香炒蘑菇 / 19银耳烩山苏 / 19番茄黄瓜蔬菜卷 / 20红茄烩木耳 / 20高纤番茄魔芋冻 / 21凉拌牛蒡魔芋丝 / 21凉拌鲜笋沙拉 / 22红烧竹笋 / 22香烤丝瓜 / 23彩椒芦荟汤 / 23鲜味海参粥 / 24高纤糙米饭 / 24银芽炒鸡柳 / 25番茄烩鱼片 / 25生菜虾松 / 26西瓜翠衣拌蜇皮 / 26酸甜莓果冻 / 27窈窕山楂冻 / 27什锦水果塔 / 28芦荟苹果蜜 / 28柚香绿茶 / 29菠萝猕猴桃汁 / 29神曲麦芽茶 / 30橘香决明茶 / 30山楂荷叶茶 / 31山楂乌梅茶 / 31少油炸、辛辣，多水分、蔬果，肌肤紧致又健康鲜果海苔手卷 / 32枸杞热炒圆白菜 / 33圆白菜烩鲜菇 / 33凉拌菜花 / 34奶香鲜贝烩菜花 / 34菠萝焖苦瓜 / 35凉拌翠玉丝 / 35凉拌糖醋芦荟 / 36彩椒炒豆泡 / 36银耳炒蛋 / 37美肌茼蒿蛋饼 / 37百合薏米粥 / 38菱白燕麦粥 / 38橙醋翡翠牛肉卷 / 39黄瓜炒猪肝 / 39橙汁香鸡柳 / 40金香菠萝拌鲑鱼 / 40焗烤南瓜虾 / 41葡萄海鲜沙拉 / 41雪耳炖木瓜 / 42美白薏米牛奶 / 42草莓杏仁冻 / 43橙香番茄汁 / 43美颜荔枝参茶 / 44玉竹参茶 / 44首乌灵芝茶 / 45双豆薏米茶 / 45摄取均衡营养，补充微量元素，就能拥有健康秀发时蔬桑椹沙拉 / 46松子拌玉米 / 47开阳芥兰 / 47芝麻糯米粥 / 48高钙黑豆粥 / 48木瓜鸡肉沙拉 / 49桑椹醋炒鸡柳 / 49杏仁虾球 / 50五味鱿鱼 / 50牡蛎海带味噌汤 / 51海带鲜鱼汤 / 51核桃莲藕甜汤 / 52奶香芝麻藕粉 / 52紫米杏仁浆 / 53冰镇水晶荔枝冻 / 53首乌红枣茶 / 54桑椹桂圆茶 / 54补血暖身，有助摆脱经期不适油菜炒香菇 / 55山药红枣排骨汤 / 56梅香山药 / 56明日叶沙拉 / 57脆炒明日叶 / 57什锦水果薯泥 / 58咖喱土豆 / 58青椒炒蛋 / 59苹果豆苗鲍鱼沙拉 / 59韭菜拌核桃 / 60核桃拌香蕉 / 60腰果炒西芹 / 61草莓芦笋手卷 / 61养生甘薯糙米饭 / 62高纤全麦红枣饭 / 62清心百合红豆粥 / 63有机芽菜吐司卷 / 63桶香木耳炒肉片 / 64番茄猪肝汤 / 64牛蒡鸡肉清汤 / 65茄汁牛蒡烩鸡肉 / 65双菇拌鸡肉 / 66青椒炒牛肉 / 66干贝芦笋 / 67腰果虾球 / 67木须豆腐 / 68金瓜豆腐饼 / 68凉拌豆腐 / 69海带芽凉拌嫩豆腐 / 69银耳甜薯汤 / 70山药红豆汤 / 70压苹果酸奶 / 71核桃苹果牛奶 / 71果香鲜豆奶 / 72香蕉木瓜汁 / 72玫瑰香附茶 / 73茉莉蜜茶 / 73薰衣草薄荷饮 / 74山药萍枣茶 / 74均衡、清淡饮食，增加抵抗力，远离恼人疾病三色四季豆 / 75麻油川七 / 76蒜香龙须菜 / 76百香果青木瓜 / 77凉拌蒜味脆瓜 / 77蔓越莓拌莲藕 / 78蔓越莓芦笋卷 / 78蔓越莓鲑鱼沙拉 / 79果香醉鸡冻 / 79鸡肉鲜蔬卷 / 80鸡蓉炒小油菜 / 80蔓越莓蔬果汁 / 81哈密瓜香蕉牛奶 / 81均衡饮食，加强铁质补充，轻松改善贫血症状茼蒿腰花汤 / 82芥兰炒牛肉 / 83苋菜炒羊肉 / 83红凤菜炒蛋 / 84秋葵香炒培根 / 84翡翠菠菜猪肝汤 / 85绿波鲷鱼卷 / 85三彩牛脯 / 86香芒鸡柳 / 86焗烤生蚝 / 87辣炒九孔鲍鱼 / 87丝瓜蛤蜊 / 88凉拌鲜干贝 / 88粉红佳人樱桃汁 / 89樱桃番茄酸奶 / 89多吃温热食物，加强血液循环香油甘薯叶 / 90胡萝卜炒蛋 / 91香辣雪里红 / 91豆瓣酱烧茄子 / 92塔香紫茄 / 92鸡丝拉皮 / 93梅香咕咤肉 / 93宫保鱿鱼 / 94姜味蛤蜊汤 / 94泰式咖喱海蜇皮 / 95蟹肉芦笋手卷 / 95姜汁红糖甘薯汤 / 96元气桂圆姜茶， / 96选择利水食物，帮助体内水分代谢丝瓜茶汤 / 97高纤魔芋蔬菜卷 / 98香蕉莓果薯泥 / 98鲜蔬凉拌海蜇 / 99冬瓜蛤蜊汤 / 99祛湿红豆薏米汤 / 100焗烤香蕉奶酪卷 / 100荷叶冬瓜茶 / 101红豆红枣排毒茶 / 101参芪茯苓茶 / 102茯苓桂枝饮 / 102Part 3 中医妇科调理篇

## <<气色美女特效食谱>>

### 章节摘录

插图：对于很多女性朋友来说，有两个数字是秘密，一个是年龄，一个就是体重。

许多人终其一生，都在跟体重奋战。

实际上，体重没有这么难应付，问题可能在于减肥方式错误。

为什么会越减越肥、越来越难瘦？

许多女性采用节食的方式来减肥，认为只要吃得少，就会瘦下来。

实际上，人体会设定“体重内定值”，当我们长期进行节食，所摄取的营养较少、热量较低，身体为了维持正常体重，只好降低新陈代谢的速度，以减少能量的耗费。

当新陈代谢率降低，减肥就会更加困难，这也就是减肥会碰到瓶颈的原因。

过度的节食，会导致营养不良，在短时间内，体重的确会往下掉，但这是非常不健康的做法。

节食同时减掉肌肉跟脂肪，只要回复原来的饮食习惯，脂肪反而会比肌肉更容易增加。

“减肥—复胖—减肥—复胖”这种现象，称之为“溜溜球现象”。

复胖后回到身上的是脂肪，想要再减更不容易，这就是为什么许多人越减越肥、越来越难瘦的原因。

外表瘦不一定是瘦。

肥胖可说是许多慢性病的主要凶手之一，想维持身体健康，体重控制很重要。

但除了控制体重外，“体脂肪率”更为重要。

最近医学上测量肥胖，不再只用体重，而是看脂肪占体重的比例。

一般标准男性体脂肪率为25%以下，女性为30%以下。

女性朋友在斤斤计较体重机上的数字时，别忘了注意自己的体脂肪率。

最好的减肥方式我们所摄取的热量，除了提供日常生活所需之外，多余的部分99%会以脂肪的形式堆积。

减肥最基本的原则就是，消耗的热量比吃进去的热量多，最好的减肥方式就是控制饮食加上运动。

控制饮食加上运动，虽然是老生常谈，但它确实是最理想、最健康的减肥方式。

节食固然可以减少热量的摄取，但却同时会减掉肌肉组织，而且可能会导致营养不均衡。

同样重量的肌肉组织，比脂肪组织消耗更多热量，在减肥的同时，保有肌肉组织，能提升减肥效果，还可以维持新陈代谢率，不会导致越减越肥的恼人状况。

<<气色美女特效食谱>>

编辑推荐

《气色美女特效食谱》：吃出女人好气色，打造自然健康美，正确饮食调养，从里到外都漂亮，营养师推荐162道养颜食谱，吃对食物，解决女性8大烦恼，精选明星食材，胜过顶级保养品。

<<气色美女特效食谱>>

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>