

<<健康食谱 养颜食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康食谱 养颜食谱>>

13位ISBN编号：9787535630193

10位ISBN编号：7535630197

出版时间：2008-12

出版时间：湖南美术

作者：张云辉

页数：94

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>

## <<健康食谱 养颜食谱>>

### 前言

古语云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。

营养均衡的膳食是身体健康的前提和保证，日常饮食要保证碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的供给，讲究膳食平衡。

本套《健康食谱丛书》分《养颜食谱》、《排毒食谱》、《瘦身食谱》、《益寿食谱》四个分册，针对养颜、瘦身、排毒、益寿四个方面进行分类并推荐多款食谱。

书中的每道菜均从原料介绍、操作步骤、营养功效、食材解读、等几个方面详细介绍，图文并茂，科学实用，方便易学，让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

## <<健康食谱 养颜食谱>>

### 内容概要

本书为《健康食谱丛书》之一，由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美的女士准备了近四十种保健益寿营养配餐方案。

健康容颜，从科学饮食开始。

找到适合自己的美食，才能吃出美丽与健康。

本书图文并茂，科学实用，方便易学，让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

<<健康食谱 养颜食谱>>

书籍目录

让你越吃越健康的益寿食物人参蒸鸡益寿板栗粥温补三味煲老鸡黄精生地鸡蛋汤滋补雪梨瘦肉汤苹果雪耳瘦肉汤海参鸽蛋笋烧海参干贝菠菜羹蔗浆粥苦瓜鱼片陈皮海带粥枸杞炒肉丝猪肾粥核桃鸡丁长寿益元汤枸杞子烧鲫鱼鹌鹑炖参竹冰糖银耳莲子汤-青豆蛋黄菜花汤桃杏猪汤汉果润肺汤红枣黑木耳汤乌豆鲶鱼归参鳝鱼薏苡仁白菜汤大麻仁陈皮绿豆粥椰子燕窝鸡肉汤炖牛骨汤羊肾粥淡菜皮蛋粥龙井鸡片汤鹌鹑山药粥葱香菱角泥鳅粥杏子粥奶香麦片粥黄鱼蓉粥玉米粉燕麦粥牛奶鸡蛋粥三鲜蛋羹炒双菇什锦豆腐煲腐竹拌牛肉葱酥鲫鱼虾皮豆腐炒蛋五柳豆腐尖椒豆腐皮凉拌黄花菜冬笋里脊丝冬笋炒香菇麻辣鸡丝炆银芽鸡丝炆兰豆鸡丝海鲜汤沙锅白肉干丝木耳炒西芹肉末粉丝小白菜沙锅豆腐块猪肉菠菜汤瘦肉鸡汤草鱼豆腐汤三色鱼头汤黄芪猴头菇汤莲子鲍鱼瘦肉汤当归枣仁猪心汤川贝雪梨猪肺汤枸杞叶猪肝汤鲜辣紫豇豆蒜苗炒淮山紫菜骨髓汤枸杞松仁烩鸭片干蒸湘莲芡实煮老鸭干贝蘑菇汤松仁南瓜饼苦瓜焖鸡翅芦笋海参汤酿苦瓜黄白烩鸡丁海带炖豆腐姜葱海参蚝油干贝节瓜脯养生枸杞粥红枣粥猪肝绿豆粥山药萝卜粥白果冬瓜粥桂圆姜汁粥

章节摘录

插图：让你越吃越瘦的食物苹果苹果因富含果胶、纤维素和维生素C，有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇（对心血管有害）含量会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇含量会升高。

实验证明，如上述方法食用苹果后，大约80%的高脂血症患者的胆固醇含量会降低。

大蒜大蒜是含硫化合物的混合物，可以减少血液中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白胆固醇。

韭菜韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、C外，还含有胡萝卜素和大量的纤维等，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能排除肠道中过多的营养，其中包括多余的脂肪。

牛奶牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少胆固醇的产生。

冬瓜经常食用冬瓜，能去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

## <<健康食谱 养颜食谱>>

### 编辑推荐

本套《健康食谱丛书》分《养颜食谱》、《排毒食谱》、《瘦身食谱》、《益寿食谱》四个分册，针对养颜、瘦身、排毒、益寿四个方面进行分类并推荐多款食谱。

书中的每道菜均从原料介绍、操作步骤、营养功效、食材解读、等几个方面详细介绍，图文并茂，科学实用，方便易学，让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

古语云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。

营养均衡的膳食是身体健康的前提和保证，日常饮食要保证碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的供给，讲究膳食平衡。

滋润养颜餐是由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美的女士准备了近四十种保健益寿营养配餐方案。

健康容颜，从科学饮食开始。

找到适合自己的美食，才能吃出美丽与健康。

<<健康食谱 养颜食谱>>

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>