

<<家常美容菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常美容菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771513

10位ISBN编号：7535771513

出版时间：2012-5

出版时间：邓律 湖南科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：邓律 编

页数：191

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>

## <<家常美容菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常美容菜300例》对日常生活中最常用的50种具有美容功效的食物进行详细的解析，详细介绍每一种食物的营养成分、美容功效、食疗作用、食用指导和选购技巧等，以及用这些食物为主料烹制的300道美容菜肴。

介绍了详细的制作方法、制作要点、功效以及中医师对每一道菜的点评，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，取得美容养颜的功效。

## &lt;&lt;家常美容菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 调节饮食, 美容美体 中医理论中的食疗美容 五谷为养 五果为助 五畜为益 五菜为充 各种营养素对人体的作用 食疗美容的具体方法 食疗内调美容法 食疗外养美容法 食疗美容营养素摄入误区 碳水化合物摄入误区 蛋白质摄入误区 脂肪摄入误区 维生素摄入误区 第2部分 50种美容食物与300道美容菜 生菜 美白生菜粥 蚝油生菜 生菜豆腐汤 生菜香菇 生菜包五花肉 生菜牛肉 菠菜 回春香菇菠菜 鸡蛋菠菜汤 松花蛋菠菜粥 蒜泥菠菜 养血菠菜莲子粥 酥香菠菜 卷心菜 卷心菜拌花生 手撕卷心菜 番茄卷心菜 卷心菜肉卷 卷心菜炒鸡蛋 卷心菜玉米沙拉 木瓜 嫩肤木瓜牛奶 木瓜生鱼汤 木瓜排骨汤 木瓜花生鱼尾汤 木瓜银耳粥 木瓜猪手汤 苦瓜 苦瓜炒鸡蛋 枸杞炒苦瓜 苦瓜片炒鲜鱿 蛋黄酿苦瓜 苦瓜焖鸡翅 肉酿苦瓜 黄瓜 三色健康拌 鲜贝酿黄瓜 黄瓜海蜇 老黄瓜排骨汤 黄瓜炒肉丁 老黄瓜煲猪骨汤 冬瓜 冬瓜薏仁瘦肉汤 冬瓜葡萄粥 冬瓜蒸蛋黄 素烧冬瓜块 烧鲜味冬瓜 冬瓜煲老鸭 南瓜 南瓜猪腱肉汤 伍元蒸南瓜 南瓜排骨汤 南瓜鸡肉粥 南瓜蒸五花肉 南瓜牛肉汤 芦笋 芦笋炒胡萝卜 芦笋炒肉 芦笋浓汤 红椒炒芦笋 蚝油芦笋炒百合 芦笋土豆沙拉 茄子 滑烧茄子 鱼香蒸茄子 鸡松酱拌茄子 鱼香烧茄子 香拌茄子泥 酿茄墩 番茄 番茄西米粥 豆腐滑番茄 莴笋拌番茄 番茄焖鲫鱼 猪骨番茄粥 番茄拌皮蛋 红萝卜 红萝卜花胶汤 红萝卜猪骨汤 虾仁胡萝卜 红萝卜烧骨汤 香炒牛三丝 红萝卜脊骨汤 淮山 大枣淮山粥 淮山猪尾汤 蒜苗炒淮山 淮杞煲乳鸽汤 淮山煲羊肉 花生淮山粥 冬笋 竹荪冬笋粥 肉丁炒冬笋 冬笋炒鳝片 冬笋鸡汤 木耳冬笋炒虾球 剁椒冬笋 绿豆芽 银芽田鸡汤 银芽海带丝 清鲜蚬子汤 素拌三丝 绿豆芽猪血汤 三丝炒银芽 玉米 玉米香菇羹 五色炒玉米 绿豆玉米粥 丝瓜玉米汤 美味烩鸡丁 玉米鱼 菠菜 菠萝炒肉片 菠萝咕嚕肉 菠萝什锦饭 菠萝烧鸡翅 桂圆菠萝汤 酸甜炒菠萝 土豆 腊味土豆 番茄烧土豆 香炒土豆块 椒炒土豆丝 土豆炒牛肉 酸辣土豆丝 莲藕 莲藕猪腱汤 双莲糯米粥 瘦肉莲藕汤 香炒莲藕圈 莲藕乳鸽汤 炒莲藕丁 香菇 香菇排骨汤 银耳香菇粥 豆腐焖香菇 菜胆炖冬菇 鲜菇肉片汤 椒盐冬菇丝 百合 莲子百合瘦肉汤 百合莲子粥 鲜百合炒腊肠 芹合香腊 鲜百合田鸡汤 百合银耳粥 黑木耳 木耳大枣粥 木耳烧豆腐 木耳皮蛋粥 马蹄木耳汤 木耳炒肉丝 香芹木耳粥 泡椒墨鱼仔 墨鱼炖鸡 鱿鱼 芹菜炒鱿鱼片 鲜鱿炒韭菜 香炒鱿鱼花 辣炒鱿鱼 茄汁桂花鱿鱼 鱿鱼炒黄瓜 带鱼 糖醋带鱼 煎蒸带鱼块 蒜烧带鱼 红烧带鱼 清蒸带鱼 木瓜焖带鱼 甲鱼 冬菇蒸水鱼 玉竹沙参甲鱼汤 清炖甲鱼汤 甲鱼鸡汤 生炒甲鱼 甲鱼炖当归 河虾 苹果炒虾仁 虾仁炒雪梨 虾仁炒苦瓜 蒜香蒸虾 椒盐河虾 清炒虾仁 田螺 爆炒螺肉 紫苏炒田螺 辣椒炒螺 香糟田螺 酒炒田螺 双杏煲螺肉 河蚌炒蒜薹 河蚌豆腐汤 香菇木耳炖河蚌 三丝爆河蚌 腊肉炖河蚌 鸭肉炖河蚌 海参 滑炒海参 海参当归补气汤 红烧海参 清汤海参 韭菜海参粥 红枣海参淡菜粥 海蜇 凉拌海蜇 海蜇炒鸡肉 香灼海蜇 西芹炒双丝 海蜇炖猪肺 萝卜丝拌海蜇皮 牡蛎蒸米饭 西红柿牡蛎汤 牡蛎汤 牡蛎肉末粥 牡蛎酱 黑豆牡蛎粥

## <<家常美容菜300例>>

### 章节摘录

版权页：插图： 苦瓜是葫芦科植物，为一年生攀缘草本。

茎、枝、叶柄及花梗被有柔毛，腋生卷须。

果实长椭圆形，表面具有多数不整齐瘤状突起。

种子藏于肉质果实之中，成熟时有红色的囊裹着。

苦瓜是人们喜爱的一种蔬菜，一般认为是原产于热带地区，在南亚、东南亚、中国和加勒比海群岛均有广泛的种植。

每100克苦瓜中含蛋白质12克、脂肪01克、碳水化合物3克、钾343毫克、钠18毫克、磷36毫克、胡萝卜素008毫克、维生素PP08毫克、维生素B1001毫克、维生素C 125毫克。

此外，苦瓜还含有粗纤维、苦瓜素、苦瓜甙等物质。

苦瓜能滋润白皙皮肤，还能镇静和保湿肌肤，特别是在容易燥热的夏天，敷上冰过的苦瓜片，能立即解除肌肤的燥热。

一根苦瓜里含有04%贵如黄金的减肥特效成分——高能清脂素，这种被誉为“脂肪杀手”的特效成分能使摄取的脂肪和多糖减少40%~60%。

苦瓜含丰富的维生素B1、维生素C及矿物质，长期食用，能保持精力旺盛，对治疗青春痘有很大的益处。

苦瓜中的有效成分可以抑制正常细胞的癌变和促进突变细胞的复原，具有一定的抗癌作用。

苦瓜还有“植物胰岛素”的美誉，能够预防和改善糖尿病的并发症，具有调节血脂、提高免疫力的作用。

苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

## <<家常美容菜300例>>

### 编辑推荐

《家常美容菜300例》能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，取得美容养颜的功效。

《全家人的健康菜典》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常美容菜300例>>

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>