

<<美容粥瘦身汤>>

图书基本信息

书名：<<美容粥瘦身汤>>

13位ISBN编号：9787801593207

10位ISBN编号：7801593200

出版时间：2002-07-01

出版时间：中国建材工业出版社

作者：萧宗隆,陈怡君

页数：128

字数：60000

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>

<<美容粥瘦身汤>>

内容概要

《美容粥·瘦身汤》是台湾生活品味（LIFE STYLE）文化传播有限公司正式授权出版的中文简体版图书。

该书分为五个章节，分别介绍了可用时下最流行的食疗法来达到美白养颜、瘦身健胸、滋阴润燥、补气血和抗衰老的目的。

常见的美容粥或汤所选择的材料，多数具有美白、排毒、补气血、增加皮肤抵抗力、促进新陈代谢和滋润修补细胞的作用，尤其与药性温和的中药材搭配，不仅能调节体质，还能增加人体对于刺激性物质的抵抗力。

别以为美容粥或汤只是女人的专利，其实它所选择的材料，主要以强调促进新代谢和滋润修补细胞、延缓器官老化为主。

除了必须限制饮食的病者之外，其实人人都能吃，即使是银发一族或发育中的儿童、青少年，也可以运用粥或汤的保健功效来补一补。

<<美容粥瘦身汤>>

作者简介

萧宗隆 千欣食品顾问；台南明德烹饪老师；台南餐饮职业工会讲师
陈怡君 媚登峰营养师

<<美容粥瘦身汤>>

书籍目录

作者序 1作者序 2前言美容篇 紫米薏仁养肾粥 椰汁黑糯米粥 润肤止痒药膳粥 鸡肝粥 山药枸杞粥 酪梨芋头粥 猪腰薏米粥 山药除湿粥 百合参竹润肺粥 清肝芦荟汤 牛蒡萝卜汤 莲子薏仁汤 玉竹排骨汤 花生杏仁豆花瘦身、健胸篇 罗汉果糙米粥 樱花虾糙米粥 黑豆牡蛎粥 枸杞萝卜汤 芡实薏仁粥 山楂牛蒡瘦身汤 白果冬瓜汤 蔬菜瘦身汤 西红柿蔬菜汤 黄花菜磨菇汤 玉米笋鸡蛋汤 肉桂芝麻甜奶 胡萝卜炖牛肉 花生炖猪脚 玫瑰香附顺肝汤滋阴润燥篇 银杏天山雪莲粥 香附麦片粥 四神桂圆汤 南瓜杏仁汤 北杏燕窝汤 百合红枣汤补气血篇 五谷豆糙米粥 胡桃姜汁红枣粥 莲枣薏仁粥 蜜枣桂圆粥 活血酒酿汤圆 红豆西米奶露 翠花清热绿事粥 川贝煨雪梨 人参枸杞雪蛤汤 虫草洋参鸡汤 红烧羊肉汤抗衰老篇 山药番薯芋仔汤 燕麦芝麻糊 银耳山药羹 补元气汤 甘麦枣藕汤 桔饼酿银耳 海龙结莲花汤 五颜六色调理汤

<<美容粥瘦身汤>>

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>