

<<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

图书基本信息

书名：<<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

13位ISBN编号：9787111446507

10位ISBN编号：711144650X

出版时间：2013-12-1

出版时间：机械工业出版社

作者：张卫东 陶红亮 等编著

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>

## <<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

### 内容概要

本书讲的是生活中的一个重要方面：女性该喝什么，怎么喝。

喝不仅与美丽瘦身关系密切，更与健康有着千丝万缕的联系，可以说是追求健康和美的前提。

本书从女性所需的营养物质入手，详细介绍了每种营养素的功效和作用，不但能够让读者明白身体的生理特点，还能使女性朋友对自己的身体做出准确的判断。

书中对每种饮品进行了详细的讲解，包括饮品的营养价值、饮用方法、饮用禁忌等，能够从根本上纠正广泛存在于女性朋友中的错误认识，改正不良习惯。

书中用大量的篇幅列举了很多食谱，而且把这些食谱按照不同的种类，划分得十分清楚。

绝大多数食谱的主料都很常见，制作方法也颇为简单，不但能够为身体补充多种营养，还能为生活创造一份精致。

## <<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

### 作者简介

张卫东 主任医师。

长期从事养生知识的研究和推广活动，其养生观点备受读者推崇。

其作品有《女人不可不知的118个养生细节》等。

陶红亮 著名健康类图书作家。

相继出版了一系列著作，如《细说女性健康202个细节》、《上班族产后美容瘦身260个细节》等。

## <<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

### 书籍目录

前言  
第一章 美丽健康，从饮开始  
人体中哪种物质含量最大？  
毫无疑问，肯定是水。  
水是生命活动的基础物质，但只有水还不够，生命的正常运转还需要多种营养物质，缺少了其中的任何一种，人都会患病。  
追求美丽与健康，不但要了解这些营养物质对人体的作用，更要了解我们自己。

水是生命之源  
身体的缺水信号  
饮水要注意方法  
饮的同时还要补  
水是治愈疾病的良药  
第二章 藏在饮品中的智慧  
生活中有各种各样的饮品，从品种上说有蔬果汁、粥、汤、羹、茶、酒等，还有非常受欢迎的豆浆、牛奶。  
它们为我们身体提供水分的同时，还为身体补充了不同的营养物质。  
但饮品并不是一饮而尽就可以了，在喝这些饮品的过程中，隐藏着无数的智慧。

如何让果汁发挥最大功效  
蔬菜汁对人体有哪些好处  
让粥来养护身体  
喝汤喝出健康来  
食不可一日无茶  
让酒驱走疾病  
用豆浆来保证营养的均衡  
近乎完美的牛奶  
第三章 最美味的果汁饮品  
哪种饮品最受女性朋友欢迎？估计非果汁莫属。  
果汁的主要原料是常见的水果，酸酸甜甜，不但能补充多种维生素，还能增强人们的食欲。  
当然，女性朋友喜欢喝果汁还另有原因，那就是果汁的热量非常少，在美白肌肤的同时，还能让女性朋友轻松地苗条起来。

燕麦牛奶香蕉汁  
芒果菠萝梨水  
樱桃橙子汁  
甜香瘦脸果汁  
奶香双瓜汁  
荔枝马蹄糖水  
水蜜桃提子酸奶  
芭乐梅酒饮  
石榴洛神百香果汁  
杨梅冰糖水  
第四章 排毒养颜瘦体的蔬果汁  
从整体上看，蔬菜的营养价值要高于水果，所以蔬菜汁也就成为我们生活中不可或缺的饮品。

## <<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

但是蔬菜汁的口感要比果汁差许多，往往需要加入一些水果来调节口味，这不仅能改善蔬菜汁的口感，还增加了其营养物质，也就造就了美味养颜的蔬果汁。

甜椒橘子汁  
橙子胡萝卜汁  
番茄芹菜汁  
猕猴桃薄荷汁  
莲藕西瓜汁  
香芹卷心菜汁  
白萝卜番茄汁  
蜜香紫苏芦荟汁  
大豆葡萄柚汁  
菠萝白菜汁  
柿饼汁  
秋葵芦笋苹果汁

### 第五章 让粥膳成为你的身体好友

我国的很多地区，都有喝粥的饮食习惯。

与蔬菜汁和果汁相比，粥的取材范围广，从传统的五谷到食材中的肉类、海鲜，都能作为粥的原料，这更提升了它们的营养价值。

不同的原料制作出了不同的粥膳，让你的身体更健康。

甘蔗粥  
莲子龙眼粥  
红枣桑葚粥  
黑芝麻粥  
大麦芋头粥  
党参桂圆红枣粥  
天麻鱼头粥  
荞麦大豆糯米粥  
小米大枣松仁粥  
羊肝玉米糝粥  
鸡粒青菜绿豆粥  
血糯米黑米粥  
海参小米粥  
五白粥  
牡蛎肉末粥  
裙带紫米粥  
紫薯粥  
大闸蟹粥  
美味香菇粥

### 第六章 越饮越美丽的滋养靓汤

与粥相似，汤的原料范围也十分广，种类数不胜数。

所有的汤都有一个共同的特点：营养物质丰富，且更易于人体吸收。

这也是为什么有人说汤是人体第一大补药的原因。

对于身体需要调整而又想瘦身美白的女性来说，汤是绝对不能缺少的饮品。

竹参兔肉汤

## <<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

白果猪肚汤  
熟地黄芪驴肉汤  
洋葱海鲜汤  
当归枸杞甲鱼汤  
苜蓿芥蓝汤  
黑木耳瘦肉红枣汤  
菱角猪腱汤  
韭菜猪血汤  
海马乳鸽金针汤  
黑枣杞菟煲鸡蛋  
干贝竹荪冬瓜汤  
葛根红萝卜龙骨汤  
椰香汤圆  
海胆炖蛋  
泥鳅雪菜蚕豆汤  
竹荪三黄鸡  
养生菌王汤  
杞子牛蛙汤  
昆布带鱼汤  
党参黄芪鸽子汤

### 第七章 美肤减肥的时尚羹

严格地说，羹也属于汤的一种，之所以单独把它们归为一类，是因为羹有着自己的特点。羹一般都是糊状、冻状的，基本做法也是蒸炖，与汤的主要区别就是羹比较稠。羹大体可分为肉羹和蔬菜羹两种，但无论哪种羹都十分精致，营养功效也不可小觑。

松子藜麦糯米羹  
香芹牛肉藜麦羹  
鸭血黄花菜豆腐羹  
椰香芋泥羹  
宋嫂鱼羹  
桂花栗子羹  
红糖皂角羹  
栗香南瓜芡实羹  
韩国鱿鱼羹  
山竹桃胶蔓越莓雪耳羹  
莼菜鱼羹  
海参鱼肚羹  
枇杷银耳羹

### 第八章 精致浓香的保健茶

茶是世界三大无酒精饮料之一，也有一定的药用价值，我国很早就有用茶来解毒的记录。世界范围内的很多人也都有饮茶的习惯。但是并不是所有的人都知道，不同的茶功效也不同，适应的人群也不完全相同。根据自己身体的需要来选择茶，才能保证茶的保健功效。

金银花千日红茶  
迷迭香茶  
西洋参菊花茶

<<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

洛神花果茶  
玫瑰罗汉果茶  
百草茶  
百合桔梗菊花茶  
太子参百合灵芝茶  
决明子甘草茶  
甘菊菩提茶  
金钱黄柏茶  
蒲公英郁金茶  
茉莉薰衣草茶  
红巧梅金盏桃花茶

<<女人这样喝：轻轻松松白瘦美>>

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>