

<<美人花吃-花花草草的幸福>>

图书基本信息

书名：<<美人花吃-花花草草的幸福>>

13位ISBN编号：9787500848660

10位ISBN编号：7500848668

出版时间：2011-1

出版时间：工人出版社

作者：她品美丽 编

页数：184

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>

## <<美人花吃-花花草草的幸福>>

### 内容概要

走进美丽的花草世界，找寻属于自己的花草食谱，现在就开始曼妙的“花吃”之旅吧。

沏一杯花草茶，任各色茶水在杯中轻轻摇曳，饮下的不仅是清甜的茶水，更是花草成长的阳光与清风的味道。

煮一碗花草粥，自然的清香、细腻的口感，是对肠胃最温柔的呵护，滋养着你的每一寸肌肤。

做一道花草菜，不仅能给你视觉上的愉悦享受，还能让你齿颊留香，别有一番妙滋味。

煲一道花草汤，有了花草香气的陪伴，花草美味的滋养，身心都如同花朵一样，在新鲜的空气与和煦的阳光下快乐而美丽地绽放。

<<美人花吃-花花草草的幸福>>

作者简介

她品美丽是她品文化的重点课题组。

她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做女性品质生活方式专家，天下女人的良师益友。

她品文化至今已出版《别以为你是公主》《28天女人身体日历》《懒美眉的瑜伽生活》《女人保湿计划》《汉方美

<<美人花吃-花花草草的幸福>>

书籍目录

第一章 花花草草的幸福 1.花草饮食定义 2.花草与美人有缘 3.花草的选购与保存 4.美肤花草茶单品 薰衣草 洋甘菊 玫瑰花 菊花 紫罗兰 勿忘我 甘草 桂花 金盏花 5.瘦身花草茶单品 迷迭香 茉莉花 马鞭草 荷叶 金银花 洛神花 甜菊叶 山楂第二章 花入茶 1.花草茶适合器皿与冲泡方法 2.美肤DIY 美白润肤花草茶 迷迭菩提茶 芦荟红茶 柠檬康仙花茶 紫罗兰洋甘菊茶 玫瑰芙蓉花茶 薄荷玫瑰茶 玫瑰绿茶 山楂橘皮玫瑰茶 润肤除皱花草茶 玫瑰桃花茶 金银玫瑰茶 玫瑰香橙茶 粉红玫瑰茶 芙蓉覆盆子茶 勿忘我绿茶 勿忘我贡菊茶 柳橙红茶 .....第三章 花入粥第四章 花入菜第五章 花入汤

## <<美人花吃-花花草草的幸福>>

### 章节摘录

版权页：插图：【做法】1.将鱼腥草与薄荷叶洗净，切成2-3厘米长的段，倒入碗中。

2.取出1块腐乳，用凉水调成糊状，加入米醋和白糖，拌成酱汁。

3.将酱汁倒入鱼腥草和薄荷叶中，淋入辣椒油，即可食用。

【功效】此道花草菜能开胃助消化，有一定的减肥功效。

其中的鱼腥草和薄荷叶，都具有清热解毒的功效，可以利水消肿，排毒通便，并且能提高人体免疫力，帮助我们抵抗外界的病毒；薄荷叶更有燃烧脂肪的作用，还能刺激胃肠道的蠕动，让脂肪和其他身体垃圾都通过胃肠道排出体外，从而为身体“减负”。

【美丽链接】将新鲜的鱼腥草洗净，连茎带叶一起榨汁，取汁液涂抹脸部，30分钟后洗净，可以抗菌消炎，预防和缓解青春痘。

<<美人花吃-花花草草的幸福>>

编辑推荐

《时尚新阅读·美人花吃》：走进美丽的花草世界，找寻属于自己的花草食谱，现在就开始曼妙的“花吃”之旅

<<美人花吃-花花草草的幸福>>

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>