

<<港式养颜粥汤羹>>

图书基本信息

书名：<<港式养颜粥汤羹>>

13位ISBN编号：9787506262811

10位ISBN编号：7506262819

出版时间：2004年1月1日

出版时间：世界图书出版公司

作者：萧宗隆

页数：64

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>

<<港式养颜粥汤羹>>

内容概要

大多数人都认为想要拥有漂亮的外表，一定要花钱买许多的保养品与化妆品，尤其最近流行的减肥、塑身更是让所有爱漂亮的女人趋之若鹜。

可是，为了要让自己看起来肤质细致、白里透红又体态轻盈，真的非得花上大把大把的钞票吗？花钱所成就的美丽固然令人惊艳，然而，利用饮食调理好的体质，让身体呈现出自然的光彩，这才是美丽的根本。

从事烹饪这么多年以来，随着对于饮食的了解越多，越是感叹它的深奥。它除了能让入吃得美味、吃得营养，还能在身体产生各种功效，这才是它博大精深的所在。不论想要提升身体哪一方面的机能，都能借由饮食从根本上做起，只要明白这个道理，就能利用饮食来满足我们的需要。

当然，饮食对于身体的帮助是相当广泛且深远的，并不是一本食谱就能介绍得清楚完整的，因此这里我们选择了女性读者最为关切的“美容”作为主题，将有关的项目整理出来，做成具有美容、塑身功效的粥汤羹，并详细地介绍了其美容、塑身的作用，以及该如何进食才能功效明显，相信本书一定能帮助爱漂亮的女性读者吃出健康与美丽。

美丽是每一个女人都追求的目标，随着社会的进步，追求美丽的方法也越来越多。坊间琳琅满目的美容商品与疗程，让人不知道该怎么选择才好。

其实，从女性生理的特点来看，美丽必须要由内而外散发出来才自然且持久。因此要达到美容、塑身的目的，首先要将身体调理好。

以美容来说，就要多食用滋阴润燥与养颜的食物来补充肌肤的养分，让细胞健康而有活力，然后再提供增加新陈代谢与排毒的助力，皮肤就能看起来光滑细致而又白皙，最后要多食用能补气血的食物让气色红润，就算不化妆看起来都会具有青春的光泽。

想要漂亮最忌讳的就是头痛医头、脚痛医脚的观念，除了从根本上解决问题之外，还要建立整体的观念。

就拿减肥、塑身来说，除了减少热量和脂肪的摄取之外，还要调理肠胃、请除囤积的脂肪与毒素，建立身体良好的循环与代谢，如此才能拥有轻盈灵活的体态，而不会产生没精神、气色差的副作用。

饮食是调理身体最好的方式，搭配温和的中药材更能帮助身体吸收与加强功效，这是最基本且健康的美容、瘦身方式。

因此只要持之以恒地食用美容粥和瘦身汤，并保持适当的运动与开朗的心情，你就能永葆青春活力，做个健康的美丽佳人！

<<港式养颜粥汤羹>>

书籍目录

PART 1 美白养颜篇 椰汁黑糯米粥 润肤药膳粥 鸡肝粥 山药枸杞粥 酪梨芋头粥 猪腰薏米粥 山药除湿粥 玉米瘦肉粥 百合参竹润肺汤 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 川贝煨雪梨 红豆西米奶露 翠花清热绿豆粥 黑米薏仁养肾粥PART2 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 燕麦莲藕汤 桔饼酿银耳汤 海龙结莲花汤 五颜六色调理汤PART3 瘦身健胸篇 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 玫瑰香附顺肝汤 罗汉果糙米粥PART4 兹阴润燥篇 香附麦片粥 四神桂圆汤 南瓜杏仁汤 北杏燕窝汤 枸杞银耳汤 百合红枣汤 银杏天山雪莲粥PART5 补气血篇 核桃姜汁红枣粥 莲枣薏仁粥 蜜枣桂圆粥 活血酒酿汤圆 人参枸杞雪蛤汤 虫草洋参鸡汤 红烧羊肉汤厂 五谷豆糙米粥

<<港式养颜粥汤羹>>

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>