

<<超有效瘦身美颜汤>>

图书基本信息

书名：<<超有效瘦身美颜汤>>

13位ISBN编号：9787506487764

10位ISBN编号：7506487764

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：李昭瑢

页数：95

字数：135000

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>

## <<超有效瘦身美颜汤>>

### 内容概要

肠道健康，人自然会变瘦，皮肤也会变好哦！

肠净人就美！

《超有效瘦身美颜汤》以“肠道健康”为基础，介绍了肠道健康与人体健康的关系，并精选了50款具有排毒、消除腹部赘肉、改善便秘、消除水肿的瘦身美肠汤和具有美颜、美白、除皱、抗老化及清新口气的美颜美肠汤，让您的肠道迅速恢复健康与活力，轻松减重，美丽动人！

## <<超有效瘦身美颜汤>>

### 作者简介

李昭瑢，静心研究印度瑜伽、中医及经络学20年，熟悉瑜伽养生、经络保健及药补、食补的原理与应用。

## <<超有效瘦身美颜汤>>

### 书籍目录

PART 1 肠道健康，人也跟着美

肠道关系健康美丽

肠道寿命关系人的寿命

【小测试】你的肠子过得好吗？

健康肠道的快速实践法 美肠汤

一餐一碗美肠汤

美肠汤功效解密

美肠汤饮用原则

升级！

加速美肠效果

关于美肠汤的问与答

TOP10瘦身美肠食材图鉴

TOP10美颜美肠食材图鉴

UP！

美颜？美体小工具

关于美肠汤的问与答

PART 2 瘦身美肠汤

| 排毒 |

三白牡蛎羹

越式牛肉汤

菊花丝瓜汤

酸梅海鲜冷汤

鲜蛤甘薯番茄汤

| 消除腹部赘肉 |

螃蟹白菜汤

乌梅竹笋鸡汤

山楂桂圆羊肉汤

旗鱼竹笋咖喱汤

薏米芹菜羹

| 改善便秘 |

墨鱼芝麻浓汤

芋头玉米排骨汤

无花果肉片汤

空心菜牛肉汤

苋菜螃蟹味噌汤

| 消除水肿 |

薏米蛤蜊冬瓜汤

决明子山药排骨汤

陈皮番茄牛肉汤

咖喱豆子汤

玉米须鱼丸汤

| 燃烧脂肪 |

海带墨鱼羹

杏鲍菇芋头汤

<<超有效瘦身美颜汤>>

虾仁葱韭汤

鲷鱼土豆浓汤

海陆乌龙茶汤

PART 3 美颜美肠汤

| 美颜 |

牡蛎翡翠汤

三文鱼菜花汤

豆芽猪肝汤

金枪鱼苋菜羹

洛神银耳汤

| 美白 |

黑豆旗鱼汤

芝麻排骨土豆汤

洛神黄瓜冷汤

百合绿豆羹

酸白菜羊肉汤

| 除皱 |

百合牡蛎羹

鱼皮味噌汤

山药腰果白汤

凤爪薏米汤

核桃南瓜糊

| 抗老化 |

虾仁南瓜浓汤

山药牛肉汤

茼蒿羊肉羹

番茄螃蟹汤

菜花甘薯汤

| 口气清新 |

柠檬番茄羊肉汤

香菜牛肉汤

绿茶鱼片汤

绿豆南杏虾仁羹

双果肉条汤

PART 4 3分钟瘦身美颜茶

保温瓶帮你把美丽带着走

中药材图鉴 91 | 瘦身茶 |

陈皮山楂茶 / 胖大海乌梅茶 / 决明子桂圆茶

| 美颜茶 |

菠萝姜汁茶 / 核桃菊花茶 / 无花果苹果茶

## &lt;&lt;超有效瘦身美颜汤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一餐一碗美肠汤 想要保持肠道健康，运动、睡眠、饮食三者都很重要，但其中最直接、最快奏效的方法，就是从饮食下手。

中医自古即有“医食同源”的观念，认为利用食物本身的性味功能也能达到医疗的效果，但我们可以每天吃食物来生存，却无法每天吃药物来养生，就如同西方谚语所说的“ You are what you eat ”，外国人同样认为，吃了什么食物就会变成什么样子，可见我们每天吃进肚子里的东西是决定健康的关键。

为此，本书把每天都要喝的汤，按照食材分类分析各种功效和营养价值，并且丰富汤中的材料，除了能得到丰富的营养素以外，还能由喝汤得到饱腹感，达到减少热量摄取、瘦身减肥的效果。

美肠汤的制作理念 本书的美肠汤设计理念是将中医、西医对食物的性味功能、营养成分来进行搭配，并考虑到现代人生活都非常忙碌，所以制作方法简单、易学易做，食材容易获得，并以少油、少盐、少调味料、追求健康的理念，使用天然食材设计出50道汤品。

性味取向：以中医基础的性味功能进行食材搭配，寒性食材搭配热性食材，或是用温性、中性食材进行身体调理，所以无论是哪一碗汤，都适合一年四季饮用，若有汤品特别适合在冬季或是夏季食用，会在内文中标出。

营养取向：兼顾西医对各食材营养素的定义，让每碗汤都可以喝出营养、健康，同时多用对健康有益的蔬菜、五谷杂粮熬煮，增加汤品的营养价值。

而且勾芡时用莲藕粉取代水淀粉；浓汤用根茎类蔬菜或燕麦粉调成。

饱食取向：美肠汤除了可健胃整肠、有利于肠道健康之外，汤品的食材丰富、口感多样，可以少吃正餐，减少正餐热量，帮助正在节食、又想要营养均衡的人。

方便取向：使用常见的食材、调味品，以及明火和汤锅来烹调，是单身贵族或小家庭都能轻松开伙的食谱。

功能取向：每碗汤皆从美肠的角度出发，按功能分为瘦身、美颜两大类，其中每大类又分了5个典型功能可以根据自己的需求来选择。

美肠汤功效解密 摄取热量太多、运动量太少、生活压力太大，现代人肠道的情况真是每况愈下，便秘、拉肚子、肠易激综合症、小腹凸出……问题接踵而来。

美肠汤健康的烹调方式，加上大量的蔬菜，能减少肠胃负担，让消化系统可以充分发挥其作用，实现清肠及改善便秘、排毒、消除赘肉、去除水肿、加速代谢和燃烧脂肪等目的，让废物不留在体内，进而达到美肤、美颜、祛斑及美白、除皱、抗老化、除口臭等效果。

改善下半身肥胖 肠道几乎占满了人体的腹部，肠道内有宿便的人，小腹也很明显。

随着年龄增加，人体的新陈代谢变慢、内分泌失调，造成脂肪堆积在腹部：长期便秘造成宿便堆积在肠中，看起来大腹便便……对此，美肠汤的食材可以促进新陈代谢、补充膳食纤维，选用低热量、优质蛋白质，便于肠道消化、吸收，解决身体能量不足造成的新陈代谢变慢、脂肪堆积的问题，另外膳食纤维也能促进肠胃蠕动，改善便秘情况，让你拥有曼妙的下半身曲线。

## <<超有效瘦身美颜汤>>

### 编辑推荐

《超有效瘦身美颜汤》教你喝汤轻松瘦，肠净人就美，天天一碗汤，燃脂消肿，净肠排毒。7天，不可思议的瘦身美颜魔力。

<<超有效瘦身美颜汤>>

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>