

<<养颜瘦身360>>

图书基本信息

书名：<<养颜瘦身360>>

13位ISBN编号：9787536470125

10位ISBN编号：7536470126

出版时间：2010-4

出版时间：四川科技出版社

作者：林学谦

页数：143

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>

前言

美丽、健身、强化体质祛病延年强身健体，美颜瘦身，祛病延年，是每个人都希望做到的事。要达到这个目的，一是要有适当的运动，二是要食得其法。

汉代名医孙思邈活了100多岁。

他认为：人的健康应以合理的饮食为基础，而不要胡乱服药。

医生亦应该先弄清楚疾病的起因，先以食疗治病，如果食疗效果不好，再用药不迟。

中国民间的食疗方法、药膳制作，都是由孙思邈的食疗观点演化而来。

在西方，其实也有饮食是健康之本的概念，西方医学之父希波克拉底（Hippocrates）曾说过：“让食物治愈你的疾病。

”这与中医学上的食疗观念不谋而合。

现代科学研究的结果证明，选择合适的食物的确对身体和情绪有所裨益。

根据美国广播公司数百名专家的问卷调查，发现有八大类食品可以带来好心情的食材，分别是三文鱼、牛奶、咖啡、黑朱古力、酒、坚果、乳清蛋白粉和菠菜。

英国科学家对200名关节炎患者进行研究后得出结论：每天服用一次蜂王浆的关节炎患者，疼痛程度会减轻50%，关节灵活度也会得到改善。

美国妇产科医生玛丽基研究发现，易患尿道感染的人，每天喝300毫升橙汁，有助防治尿道感染，原因就是橙汁不仅能帮助将细菌排出体外，而且可防止细菌依附在尿道壁上。

<<养颜瘦身360>>

内容概要

强身健体，美颜瘦身，祛病延年，是每个人都希望做到的事。

要达到这个目的，一是要有适当的运动，二是要食得其法。

汉代名医孙思邈活了100多岁。

他认为：人的健康应以合理的饮食为基础，而不要胡乱服药。

医生亦应该先弄清楚疾病的起因，先以食疗治病，如果食疗效果不好，再用药不迟。

中国民间的食疗方法、药膳制作，都是由孙思邈的食疗观点演化而来。

<<养颜瘦身360>>

书籍目录

美颜护肤 花胶莲藕猪腱汤 莲子鲜奶炖鸡汤 淮杞灵芝煲猪腱汤 猴头菇鲍鱼鸡汤 杏汁菜干猪肺汤 木瓜煮鱼汤 白果腐竹生鱼汤 白芷川芎炖鱼头 花胶莲藕百合莲子汤 花胶冬菇鸡脚汤 花胶淮山芡实薏米汤 当归灵芝养颜汤 当归鲫鱼汤 鲜竹杂锦鸡扎 木耳青蚝煲 蛋白虾子烩海参 虾子乌参 虾干蒸海参 鱼蓉银耳 凉拌银鱼干 蜜豆炒桂花蚌 双耳玉子豆腐 豉汁蒸象拔蚌 紫菜肉松蛋豆腐 豆腐番茄蒸蛋 白果蒸鸡蛋 鲜腐竹蒸五花肉 花胶猪脚姜醋蛋 黄豆炖猪脚 双椒炒牛肉片 胡萝卜焖牛腩 红枣薏米粥 红枣莲子糯米粥 红薯红豆糯米粥 八宝粥 桂花杞子糕 桂花燕窝糕 枣液香莲糕 红枣淮山核桃糕 南枣核桃糕 燕窝蛋挞 冰花炖蛋 姜汁炖乌骨鸡蛋 燕窝炖蛋白 鲜奶炖蛋白 花胶炖鲜奶 双皮奶 姜汁撞奶 桂花酒酿丸子 杏仁糊小丸子 红薯紫米汤圆 杏仁糊 益母草黑豆糖水 腰果核桃露 腐竹鸡蛋糖水 杞子百合露 淮山鲜奶燕麦乌发提神降脂纤体健体强身润肺清热

章节摘录

插图：

<<养颜瘦身360>>

编辑推荐

《美颜瘦身360》：步骤清晰，简单易做新手也可成大厨香港最新美食畅销书中文简体字版本由香港万里机构出版有限公司独家授权美颜乌发，滋润降脂医食同源，食物是最好的医药!吃得健康，远离疾病分享延年益寿的生命智慧!家常食材，制作简便尽享美味佳肴，食出健康和美丽

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>