

<<女性排毒养颜美白食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性排毒养颜美白食谱>>

13位ISBN编号：9787542748157

10位ISBN编号：7542748157

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李宁 编

页数：187

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>

<<女性排毒养颜美白食谱>>

前言

现代生活节奏越来越快，女性承受着来自工作、生活、家庭、自我的四重压力。

她们每日奔波于上下班高峰人群中；工作时，面对电脑的辐射；回家后，操劳家务……往往忽略了自身的健康和容颜。

当岁月慢慢在脸上留下痕迹，当年龄无情地增长，当体内的毒素郁结，出现种种问题——肌肤不再白皙，色斑、痘痘、皱纹开始一天天出现在脸上，曼妙的身材开始走形……这时，谁能不着急呢？

内因决定外在，肌肤也是如此！

与其花时间和金钱去美容院做SPA，买各种昂贵的补品去调理，不如找到解决问题的根本——由内而外地调养身心。

食物是女性最好的美容保健师，吃对了食物，女性才能更健康更美丽。

本书把健康放在首位，给女性朋友推荐了多种排毒食谱，让女性能轻轻松松排掉身体内的垃圾，保持轻盈健康的体态美。

女性都希望拥有凝脂般的白嫩肌肤，其实通过摄入养颜美白的食物，就能达到相应的功效，本书介绍了多款DIY菜品，经常食用，既能起到养颜美白效果，又能吃出好气色来。

此外，本书根据女性最容易出现的一些“面子问题”，从改善肤质出发，提供最科学有效的饮食方法，让女性摆脱“黑眼圈”、“大眼袋”、“皮肤松弛”、“脸上出油”等恼人的问题，教您运用最天然的食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

本书还深入分析食材的营养成分，介绍了具有多重功效的调养食谱，让女性的五脏六腑得到全方位的养护，让美丽由内而外散发！

<<女性排毒养颜美白食谱>>

内容概要

《七彩生活：女性排毒养颜美白食谱》介绍了多款DIY菜品，经常食用，既能起到养颜美白效果，又能吃出好气色来。

此外，《七彩生活：女性排毒养颜美白食谱》根据女性最容易出现的一些“面子问题”，从改善肤质出发，提供最科学有效的饮食方法，让女性摆脱“黑眼圈”、“大眼袋”、“皮肤松弛”、“脸上出油”等恼人的问题，教您运用最天然的食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

《七彩生活：女性排毒养颜美白食谱》还深入分析食材的营养成分，介绍了具有多重功效的调养食谱，让女性的五脏六腑得到全方位的养护，让美丽由内而外散发！

《七彩生活：女性排毒养颜美白食谱》最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<女性排毒养颜美白食谱>>

作者简介

李宁

北京协和医院营养科营养师

北大分校食品及营养学学士

协和医科大学硕士

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学

<<女性排毒养颜美白食谱>>

书籍目录

PART 01 甩掉身体垃圾每天必吃的排毒餐 清体排毒抗衰老餐 胡萝卜拌青笋 / 椒炆芥蓝 菊花豇豆 / 凉拌丝瓜 白果拌苦瓜 / 黄瓜拌绿豆芽 / 马齿苋拌豆芽 金枪鱼沙拉 / 丝瓜扒竹荪
 清炒洋葱 / 冬菜苦瓜 / 空心菜炒牛肉 双花炒牛肉 / 茶香牛肉 / 红花炖牛肉 嫩笋三黄鸡 / 烤鲑鱼 / 芹菜鳕鱼 莼菜鱼丝羹 / 口蘑竹荪汤 西葫芦汤 / 皮蛋黄瓜汤 双花鸡肉汤 / 江南盐鸭汤
 冬瓜炖老鸭 / 姜汁冬瓜粥 / 芹菜粥 薏米薄荷粥 / 薄荷黄瓜汁 血管血液减脂排毒餐 老醋花生米 / 枸杞煮黑豆 香菜拌豆腐丝 / 薏米拌 黄豆芽 / 洋姜茭白拌拉皮 冬菇烧白菜 / 圆白菜炆玉米 芹菜炒豆腐干 / 家常豆腐 芹菜烧豆腐 / 金针菇烩豆腐 鸡蛋炒黄花菜 / 双耳炒黄瓜 菠菜木耳鸡蛋 / 杞叶煎蛋 / 素烩茄子块 青蒜烧小萝卜 / 百合炒苦瓜 火腿冬瓜 / 肉丝炒菠菜粉丝 海带炒肉丝 / 萝卜炖牛肉 / 茭白牛肉丝 酸菜炒羊肉 / 韭菜炒羊肝 蚝油羊肉 / 葱爆羊肉 / 红烧兔肉 白果烧鸡块 / 姜爆鸭丝 / 回锅鲫鱼 芹菜鱼丝 / 泡椒蒸黄鱼 泡菜鲫鱼 / 姜汁海螺 茶叶炸鱼丸 / 竹荪鱼卷 虾仁炒油菜 / 虾仁炒刀豆 / 什锦炒虾仁PART 02
 女明星们都爱的养颜美白餐PART 03 面子小问题美食来帮忙PART 04 从内美到外的五脏六腑养护食谱附录

<<女性排毒养颜美白食谱>>

章节摘录

插图：

<<女性排毒养颜美白食谱>>

编辑推荐

《女性排毒养颜美白食谱》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<女性排毒养颜美白食谱>>

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>