

<<情爱美食>>

图书基本信息

书名：<<情爱美食>>

13位ISBN编号：9787801698476

10位ISBN编号：7801698479

出版时间：2006-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：杨晓红 编

页数：192

字数：176000

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>

<<情爱美食>>

内容概要

食色性也！

世界上有一半的爱情都与吃有关！

在吃得好比吃得饱更重要的今天，人们对情爱生活的需求越来越高，吃出“性”福永远都会比吃得好更重要！

日常生活中食物与人的性功能之间存在着非常密切的依存关系。

许多食物和营养素都是能促进性欲、调节性感和滋养性功能的。

传统医学和现代医学一致认为，选择具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾、强身等目的。

但究竟怎样才能达到理想的效果呢？

您只要合理搭配日常生活的饮食结构，科学摄取所需营养，按照我们为您选择的营养餐去做，您足不出户，即可享受到高品质，低价位，色、香、味、俱佳的“性”福美食，您在品尝美味佳肴的过程中既能陶冶“性”情，又可防治“难言之隐”，还大饱口福，强身健体，可谓一举多得。

这就是我们编写本书的初衷。

<<情爱美食>>

书籍目录

28大食物助“性”福 木瓜 桑葚 草莓 西瓜 香蕉 红枣 荔枝 韭菜 辣椒 芦笋 西红柿 芹菜 葱 山药 紫菜 银耳 虾 牡蛎 羊肉 狗肉 麻雀 鸡蛋 蜂蜜 核桃 松子 栗子 南瓜子 枸杞子 滋阴美食“力”无限 猪脊髓炖莲藕 桑葚里脊 莲子百合炖瘦猪肉 枸杞爆肝尖 猪皮胶冻 枸杞牛肉片 杞子田七鸡 三才炖鸡 十全大补鸡 杞子煲鸡脚 核桃鸭子 龙眼炸鸽肉 党参杞子炖鹌鹑 杞莲枣鸡蛋 当归红糖蛋 何首乌煮鸡蛋 枸杞三七鸡蛋 桂圆莲子蛋 炸蛋糕 百合鸡蛋黄 壮阳养肾总有一款适合您 壮阳强“性”汤糗谱 十全大补煲“性”福 周周催情餐 营造您的好“性” 致果蔬汁也能使您“性”超盎然 男人“性”能欠佳 吃什么女“性”冷淡怎么补 高“性”之后吃什么 7大食物好败“性” 附录1 男子强肾运动操 附录2 女子性功能运动操

章节摘录

书摘1、木瓜 木瓜味甘，性平。

木瓜富含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素、钙盐、苹果酸、酒石酸、柠檬酶和17种以上的氨基酸等多种营养元素，是滋补助“性”的水果之一。

《本草纲目》中记载：“木瓜性温味酸，平肝和胃，舒筋络，活筋骨，降血压。

”木瓜具有阻止人体致癌物质亚硝酸合成的本领，常食具有平肝和胃，舒筋活络，软化血管，抗菌消炎，抗衰养颜，抗癌防癌，增强体质之保健功效。

木瓜是我国民间的传统健乳、丰胸食品，木瓜中的木瓜酶对乳腺发育大有裨益。

木瓜中维生素A的含量极其丰富，而人体缺乏维生素A会妨碍雌激素的合成。

木瓜还可以帮助消化，有治疗肠胃炎、消化不良等疾病的疗效。

同时还有祛湿镇痛的作用，尤其对腰及下肢疼痛和下肢减肥者效果更明显。

2、桑葚 桑葚性微寒，味甘。

称为“民间圣果”。

早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品，它含有丰富的营养成分，具有多种功效，被医学界誉为“二十一世纪的最佳保健果品”。

桑葚具有补肝益肾、滋阴养血、润肠通便、乌发明目、消肿止痛、宁心安神等功效。

主治头目眩晕、虚烦失眠、须发早白、腰膝酸软、目暗、口干舌燥、便燥秘结、瘰疬、腹痛等症。

具有增强性功能，防止性早衰的功效。

桑葚有改善皮肤(包括头皮)血液供应，营养肌肤和乌发等作用，是中老年人健体美颜、抗衰老的佳果与良药。

桑葚还可以明目，缓解眼睛疲劳、干涩的症状。

对治疗贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助疗效。

桑葚有黑、白两种，鲜食以紫黑色为补益上品，未成熟的桑葚不能吃。

熬桑葚食品时忌用铁器。

脾虚便溏者、糖尿病人应忌食。

P3-4

媒体关注与评论

书评28大食物助“性”福，滋阴美食“力”无限，壮阳强“性”汤粥谱十全大补煲“性”福，催情周周餐营造好“性”致，果蔬汁；也能让您“性”趣盎然，男人“性”能欠佳吃什么？女“性”冷淡怎么补，高“性”之后吃什么，7大食物好败“性”；食色性也！世界上有一半的爱情与吃有关，在吃得好比吃得饱更重要的今天，吃出“性”福永远都会比吃得饱更重要，本书将揭示吃出“性”福的奥秘。

<<情爱美食>>

编辑推荐

《情爱美食》：28大食物助“性”福，滋阴美食“力”无限，壮阳强“性”汤粥谱十全大补煲“性”福，催情周周餐营造好“性”致，果蔬汁；也能让您“性”趣盎然，男人“性”能欠佳吃什么？女“性”冷淡怎么补，高“性”之后吃什么，7大食物好败“性”；食色性也！世界上有一半的爱情与吃有关，在吃得好比吃得饱更重要的今天，吃出“性”福永远都会比吃得饱更重要，《情爱美食》将揭示吃出“性”福的奥秘。

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>