

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

图书基本信息

书名：<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

13位ISBN编号：9787807412502

10位ISBN编号：780741250X

出版时间：2007-8

出版时间：文汇出版

作者：黄乃芸著

页数：118

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>

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

内容概要

“性”福障碍，忧郁、压力，失眠、疲劳，可以说都是市场文化的副产物，这些副产物如果没有适当的处理或者缓解，可能会影响正常的生活。

本书以常见的食材，SUPER营养素特质，简易的烹调手法，带领你进入烹饪的快乐魔法，将自己和家人在都市丛林的压力通通驱逐，注入快乐甘泉…… 如何为自己烹调建议美食？

食材营养与功效你了解多少？

清楚的食材照片和详细的解说，帮你认识食材，触类旁通，提供美食以外的养生妙用…… 本书有粉领族急需的5大养生法和100种美颜套餐，舒眠抗压、排毒减重，献给压力过大，睡眠不足的朋友。

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

书籍目录

PART 1 吃出幸福 召唤幸福餐，全面提升性福指数 就让你我，成为“性”福一族！

- Point 1 “性”不再是禁忌话题
- Point 2 造成不性福的罪魁祸首
- Point 3 吃对营养素，为您助“性”
- Point 4 良好饮食，增进性生活性福秘诀大公开

开胃菜 爱味沙拉 炆辣小黄瓜 香烤洋葱 南瓜汤 奶油牡蛎汤 主菜 红豆甘薯饭 紫米燕麦粥 蕃茄牛肉餐 柠檬石斑 鸡肉镶豆腐 蒜香海陆 烤牛肉片 蛤蜊蒸蛋 甜点&饮品 酒酿蛋 山药松饼 金橘柠檬 巧克力冰淇淋 甜心奶昔

PART 2 消除疲劳 活力健康餐，全方位消除疲劳 你累了么？休息一下吧！

- Point 1 疲劳感是身体发出的警讯
- Point 2 疲劳产生的原因
- Point 3 慢性疲劳、过劳最常见
- Point 4 吃对营养素，疲劳不见了小妙招，帮你消除疲劳！

开胃菜 味噌小黄瓜 枸杞桂圆汤 鲜虾沙拉 凉拌苦瓜 水果牛肉沙拉 主菜 蔬菜凉面 三色菜饭 大蒜鸡 西芹炒海鲜 香烤鳗鱼 鱼拌豆腐 炭烤鸡柳 熏鲑鱼卷 萝卜炖牛筋 甜点&饮品 芝麻糊 草莓果冻 香蕉洋果雪冰 果香酸奶 奇异果汁 生菜苹果汁

Part 3 减缓压力 解焦抗压餐，舒压技巧教战守则 排除压力，轻松过生活！

- Point 1 压力其实无所不在
- Point 2 压力过大征候群
- Point 3 就从食物中搭配出抗压解药与压力和平共处

开胃菜 南瓜排骨汤 优果沙拉 花生小鱼干 金线莲鲫鱼 主菜 洋葱铁板牛肉丝 鸡肉蛋炒饭 茄香拌鸡 蒜蓉芦笋 猪肝粥 蚵仔煎 凤梨鸡丁 清蒸鳕鱼 奶香乳酪蛋 金色飨宴 甜品&饮品 花果茶 抹茶奶酪 樱桃酸奶 椰奶西米露 三色杏仁豆腐茶

Part 4 挥别忧郁 疗伤止郁餐，征服忧郁美食处方 你很忧郁吗？

- Point 1 忧郁的人请举手
- Point 2 让我们携手远离忧郁
- Point 3 治疗忧郁症，多方面进行忧郁症自我检测

开胃菜 香蕉薯泥 五彩沙拉 菠菜鸡丝汤 鲜鱼味噌汤 罗宋汤 主菜 芥兰牛肉 意大利面 芦笋培根卷 凉拌秋葵 鲔鱼沙拉三明治 豆腐鲜鱼羹 烤马铃薯 黄金蒸鸡蛋 西兰花牛排 海陆什锦炒饭 甜点&饮品 水果牛奶 南瓜派 葡萄燕麦松饼 布丁鲜奶昔 花生汤

Part 5 告别失眠 舒眠美颜餐，排除睡眠障碍秘方 神啊，请您救救我的失眠吧！

- Point 1 你也是熊猫一族吗
- Point 2 为何失眠找上我
- Point 3 饮食习惯，偷走你的睡眠
- Point 4 选对营养素，彻底解决失眠问题

治疗失眠的5个TIPS 开胃菜 百合茯苓排骨汤 乳味沙拉 枣仁鸡汤 莲子鱼汤 猪心参片汤 主菜 蔬果手卷 鸡丝拌银耳 桂圆莲子粥 蛤蜊海鲜粥 酸枣仁燕麦饭 柠檬鳕鱼 法式全麦吐司 黄花炒笋 酥皮香蕉 甜点&饮品 百合巧饮 草莓牛奶沙冰 牛奶麦片粥 茉莉桑椹奶茶 苹果牛奶冻

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

章节摘录

插图

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

编辑推荐

本书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，吃出靓丽。

现代人吃的虽然好，但是常常为暴饮暴食或是饮食习惯欠佳，加上工作压力与其它不确定因素干扰...，导致所谓的『精神官能症』因此产生。

其实精神官能症的定义是什么？

相信大家都不见得能说的清楚，不过要是想举例，失眠、忧郁症、躁郁症、慢性疲劳、性生活失调...等，列举出来的例子可就多不胜数了。

有鉴于此，所以我们企划出针对『精神官能症』的食补养生书，期望能让许多感受到身体因为压力而渐渐失衡的社会大众，也能透过这本养生食谱的菜色介绍，简单的从生活饮食中改善并舒缓各种精神及心理症状.....，重获健康的体魄与快乐的人生！

本书特色 作法：详解各种因压力造成的精神官能疾病病因，并透过食材介绍，让读者了解本书中介绍的每一道菜肴，绝对都有舒缓忧郁症状的立论基础！

效果：轻食主义，主张健康、低热量，舒缓各种不适症状。

内容取材：涵盖100道健康轻食料理及近40种养生食材介绍。

并以『一套简餐、多种选择』的方式，教读者如何自己搭配出最可口、也最对味的『养生餐』！

共分为『开胃菜区、主菜区、汤品区及饭后甜点区』四大区，其中介绍的菜色可以让读者自己搭配组合，每天换菜色，心情更愉快！

使用方便：每道食物皆有数据标示（含计量单位、热量营养估算、成本估算等），另外教你聪明采购，不用花大钱也能拥有健康食品，轻松做出美味佳肴。

实用性佳：教你如何挑对食材，即便是上餐厅吃饭，也不用担心吃进过多的垃圾食物，造成身体负担。

<<舒眠抗压排毒减重健康餐>>

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>