

<<女人30 40 50美味养生膳>>

图书基本信息

书名：<<女人30 40 50美味养生膳>>

13位ISBN编号：9787222045897

10位ISBN编号：7222045899

出版时间：2006-1

出版时间：云南人民出版社

作者：陈皓雯

页数：161

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>

## <<女人30 40 50美味养生膳>>

### 内容概要

丁澧瑄老师针对30到50岁的你，在这个阶段中容易遇到的几种生理现象，调配出45道经典养生餐，包含“迎接新生命调养餐食”、“虚弱体质滋阴补品”、“调气养生滋补餐食”、“美颜瘦身、乌黑秀发养生餐”四大类，在家中就能DIY做出各种养生餐食，自己吃出健康美丽，也照顾到全家人的健康。

“养生膳”是选用恰当的食物或在食物中加入中药材，经过日常的食用，达到滋补强身、促进新陈代谢，或养颜美容、增强体力、延年益寿的功能，和中药治疗相比，更具有良药不苦口、食之味美的疗养效果。

在这份养生食谱中，大多以滋阴补肾为主，这对于女性30-50岁的年龄是最重要的养生目标。菜肴制作的过程大多均能轻易上手，只有少数几道制作较繁杂的药膳菜，主要是给主妇们偶尔展露厨艺，邀请亲朋好友到府用餐或给家人一个耳目一新的变化之用，药材与食材均可依个人喜好另做搭配。

<<女人30 40 50美味养生膳>>

书籍目录

编者序 爱，从拥有健康的身体开始！

食谱作者序 进厨房玩创意，养生膳食EASY做！

第一章 活力上桌，健康满分 Part 1 蔬菜类 西兰花、甜椒、圆白菜 芦笋、芦荟 莲藕、牛蒡、竹荪  
豆芽、芹菜 金针花、苋菜、菠菜 菇类、空心菜、苦瓜 花生、冬瓜 Part 2 水果类 西瓜、苹果  
、蕃茄 杨桃、芒果、甘蔗、红葡萄柚 荔枝、猕猴桃、草莓、桑葚 葡萄、柠檬、柑橘、香蕉  
青瓜、鲜橙、椰子、木瓜 Part 3 五谷类 灿米、糯米、粳米 小麦、大麦、玉米 麦芽、荞麦、甘薯  
糙米 Part 4 全谷与豆类 豆豉、芝麻 黄豆、豆腐 枸杞、莲子、绿豆 ..... Part 5 其他类 第二章  
45道女人专属的养生餐 迎接新生命的调养餐 虚弱体质的滋阴补品 调气养生的滋补餐 美颜瘦身、乌  
黑秀发的养生餐 第三章 由内而外的美容养生法 窈窕美丽新生活守则 控制体重的饮食六大原则 老阿  
嬷的美容秘方 10种天然食材保健美颜法

<<女人30 40 50美味养生膳>>

章节摘录

插图

<<女人30 40 50美味养生膳>>

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>