第一图书网, tushu007.com

<<美人养颜瘦身靓汤>>

图书基本信息

书名：<<美人养颜瘦身靓汤>>

13位ISBN编号：9787506486231

10位ISBN编号：7506486237

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨红 ,双福 编著

页数：128

字数：119000

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

第一图书网, tushu007.com

<<美人养颜瘦身靓汤>>

内容概要

本书养颜美容、瘦身滋补的煲汤制作，针对年轻女性，汤品追求清甜，口感好，减少油腻感。

作者简介

杨红，现任职于青岛市海慈医疗集团。
现从事专业：临床营养专业；职务资格：主管技师、副主任技师。

青岛市药膳研究会第二届理事会理事、常务理事、秘书长。

第一图书网, tushu007.com

<<美人养颜瘦身靓汤>>

书籍目录

Part 1
煲一碗健康靓汤，换一生美丽容颜
健康嫩白肌肤的基本原则
健康纤瘦身体的基本原则
排毒，让女人美丽的终极利器
Part 2
靓丽美人汤，越饮越美丽
美白容颜
猪舌肉胡萝卜玉米汤
花生牛肉汤
肉丸冬瓜汤
冬瓜排骨汤
花生木瓜凤爪汤
百合梨汁羹
红薯芝麻浓汤
冰糖炖雪蛤
花生红枣猪蹄汤
红枣桂圆汤
红枣小排莲藕汤
无花果苹果猪腿肉汤
养颜芦荟汤
薏米羊肉汤
润肤美白汤
银芽海带汤
银耳枸杞鸡肉汤
黄豆猪蹄汤
苹果雪梨羹
无花果烧牛肉
补水润肤
沙参玉竹鱼尾汤
四物汤
龙眼肉莲子鸡蛋汤
鲜贝水果煲
黄豆花生猪蹄汤
银耳苹果瘦肉汤
南瓜红枣莲子汤
银耳蜜枣汤
金针菇鸡丝汤
银耳杏仁鹌鹑汤
鲜奶白果雪梨汤
鲍鱼排骨煲
大酱鲜蔬锅
黄芪鳝鱼汤
西兰花鸽蛋汤
红豆莲子清鸡汤

第一图书网, tushu007.com

<<美人养颜瘦身靓汤>>

木瓜黄豆煲猪蹄
木瓜花生排骨汤
牛奶菜心汤
黄芪鲜虾仁汤
消脂瘦身
黑木耳玉米苹果汤
薏米冬瓜骨头汤
金针菇降脂汤
海带雪梨番茄汤
鳕鱼兰花汤
冬菇菠菜祛脂汤
枸杞菠萝银耳汤
银耳冬瓜减脂汤
哈蜜瓜百合瘦身汤
木瓜银耳羹
玉米蔬菜汤
瘦身美白美容汤
清汤豆腐羹
雪菜番茄豆腐汤
猪尾凤爪香菇汤
养颜瘦身汤
冬瓜西芹炖瘦肉
海参疙瘩汤
冬瓜绿豆汤
小白菜豆腐汤
排毒养颜
什锦蔬菜养颜汤
红糖芦荟汤
番茄豆腐汤
白果薏米金钱汤
香菇豆腐汤
冬瓜海带汤
冬瓜薏米汤
粉葛猪骨汤
香橙炖银耳汤
蛤蜊茼蒿鸡蛋汤
什锦素汤
丝瓜瘦肉汤
紫苏生姜红枣汤
哈密瓜苹果瘦肉汤
薏米蜂蜜水
大白菜素汤
黑木耳莲藕鲫鱼汤
苹果雪梨排骨汤
香芹豆腐瘦肉汤
金银花黄瓜肉片汤
养发明目

第一图书网, tushu007.com

枸杞排骨汤
参芪红枣生鱼汤
排骨山药海带汤
猪心红枣汤
红枣炖水蜜桃汤
草菇丝瓜鱼片汤
黑木耳红枣瘦肉汤
银耳枸杞羹
瘦肉蜜柚汤
枸杞猪肝瘦肉汤

章节摘录

健康嫩白肌肤的基本原则6肌肤的状态是由肌肤里的水分、微量元素和维生素的含量来决定的，如果想让肌肤细腻光滑、白嫩水润、有弹性，就要保证这些养分充足。
因此我们尤其要注意日常饮食，用能提供这些养分的食物煲汤饮用就是一个不错的选择，既能很好地吸收养分，又能有效补充水分，一举两得。
想要长久地保持肌肤漂亮，在日常饮食中，就要注意遵循以下几个原则：美丽原则一：适量饮水当人体内缺少水分时，就会出现肌肤干燥、皮脂腺分泌减少、皮肤失去弹性，甚至出现皱纹等现象。
一个人每天至少要饮用1200毫升以上的水，所以要有意识地多饮用一些白开水。
实验研究表明，白开水有利于降低肌肉的疲劳感，使人精神焕发。
另外，晨起、睡前饮一杯水，不仅可以美容，还可以减肥。
美丽原则二：多吃富含维生素和微量元素的食物维生素对于保持肌肤细腻光滑，防止肌肤衰老十分重要。
各种新鲜水果和蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素，可在饮食结构中有意地侧重食用。
各种坚果的营养也比较丰富，可以选择食用。
美丽原则三：多吃含铁的食物铁是构成血液中血红蛋白的主要成分美人养颜瘦身靓汤之一，血红蛋白在养料运输过程中起着重要的作用， 要保持肌肤的红润、光泽，必须及时供给充足的养料，这就要求血液中血红蛋白的充足，因此膳食中富含铁元素的食物必不可少。
美丽原则四：适量食用富含胶质的食物胶原蛋白能使肌肤细胞变得丰满，从而使肌肤充盈、皱纹减少，而弹性蛋白可使肌肤的弹性增加，从而使肌肤光滑而有弹性。
可选择性地食用猪皮、猪蹄、鸡爪、海参之类的食品，使肌肤富有弹性。
肌肤的白嫩与健康，与肌肤中黑色素的减少和皮肤黏膜的生理代谢加强有着密切的关系，因此要注意选取以下较为适宜的食材。
主食及豆类: 大米、小米、杂粮、豆类及豆制品等。
蔬菜类： 番茄、胡萝卜、南瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、菠菜、莴苣、芹菜、菜花、萝卜、油菜、圆白菜、竹笋、蘑菇等各种新鲜蔬菜。
水果类：橙子、柑橘、香蕉、红枣、猕猴桃等各种新鲜水果。
坚果类：芝麻、花生、核桃、葵花子等各种坚果。
肉蛋奶类：猪蹄、肉皮、瘦肉、动物内脏、动物血、鸡肉、乳制品、蛋类等。
水产类：鱼翅、干贝、海蜇皮、海带、带鱼等各种水产品。

<<美人养颜瘦身靓汤>>

编辑推荐

《美人养颜瘦身靓汤》编辑推荐：美白容颜、补水润肤、消脂瘦身、排毒养颜、养发明目……《美人养颜瘦身靓汤》教你煲一碗健康美味靓汤，换一生美丽容颜！

第一图书网, tushu007.com

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