

<<美人养颜食谱>>

图书基本信息

书名：<<美人养颜食谱>>

13位ISBN编号：9787533520465

10位ISBN编号：7533520467

出版时间：2002-10-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：古善珍

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>

## <<美人养颜食谱>>

### 内容概要

爱美之心人皆有之，女士对此当然更为重视。

要保持身体健康和容颜娇美，关键之道有四：一是有规律的生活，二是有足够的运动，三是懂得调理的方法，四是营养均衡的饮食。

前三者暂且不论，但说到最后一面，却可说是本书的编写方向。

我们希望通过介绍多个有特色的食谱，方便各位读者依法在家炮制，与家人分享诱人食欲又富营养的菜式，如此便可以在大快朵颐之余，更能从美食中吸取均衡营养，最终达到保持身体健康的目的。

中国营养学会在《中国居民膳食指南》中指出多种健康饮食的原则，包括多吃蔬菜、水果和薯类；多吃清淡少盐的饮食；经常吃适当的鱼、禽、蛋、瘦肉，少食肥肉和荤油等。

所以在本书中，我们介绍的菜式也是以蔬食为主，因为这种低脂肪、低胆固醇的饮食对身体健康和皮肤的保养确有很大的好处。

常吃蔬菜有助清理肠胃、净化血液，有助排泄功能，身体内积聚的废物和毒素少了，自然能做到容光焕发。

此外，绿黄色的蔬菜中含有的胡萝卜素，能滋润肌肤，预防干燥保持皮肤亮泽，也是维持肌肤健康不能欠缺的成分。

读者可能会留意到，在书中的个别菜式是有辣味的，有人会提出质疑，这是否会对皮肤有影响。

其实辣味的食物有兴奋神经的作用，能刺激汗腺及排水机能，有利于排出毒素，使皮肤有光泽。

所以，适当地食用一些辣味的食物，对皮肤的保健也是有好处的。

<<美人养颜食谱>>

书籍目录

出版者的话

前言

一 前菜

1 茄子乳酪夹

2 糖醋大白菜

.....

二 菜式

1 雀巢美果双菇

2 八角丝瓜炒椰青

.....

三 汤羹

1 金银菜鲜陈腌汤

2 八宝莲藕汤

.....

四 小食及其他

1 蔬果杂锦

2 滋味斋粥

.....

几种材料的处理

<<美人养颜食谱>>

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>