

<<吃出健康和美丽>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康和美丽>>

13位ISBN编号：9787563355082

10位ISBN编号：7563355081

出版时间：2006-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英于美人

页数：177

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>

## <<吃出健康和美丽>>

### 内容概要

生机饮食指的是少吃动物性食品，不吃人工程序干扰或污染的食品（包括有化肥农药、化学添加物，被辐射或冷冻保存的食品），避免精制食品，尽量生食新鲜洁净的芽菜、有机蔬菜水果、核仁、种子、海藻类等，并熟食全谷的米、麦及各种杂粮，另配合温和的药草及各种天然的保健饮料，秉持饮食清淡（少油、少盐、少糖）的原则，力求食物多元化，多摄取五颜六色的自然食物，并以少量多餐的方式来进食。

生机饮食就是依照中国传统医学阴阳调和及酸碱平衡的饮食原则，根据每个人体质情况，选定对症食物，并视身体所需渐次提高生食比例，同时按照营养补充与饮食忌的要领，谨慎进食，使酸性体质转变为弱碱性体质，重建免疫系统，使人体得以防病抗癌，以臻健康长寿。

## <<吃出健康和美丽>>

### 作者简介

欧阳英，著名食疗专家，1981年起开始致力于食疗技术的研究性和生机饮食的推广与教学，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。

迄今，他已在东南亚地区举办了500余场演讲会，并在台湾地区开办了食疗住宿中心和天然果蔬汁断食营，其相关著

## &lt;&lt;吃出健康和美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

曾任中国人民解放军总医院主管营养师推荐序 生机饮食，为生命注入活力自序 丹田有气！走路有风！

前言 生机饮食概念 有机蔬果的清洁原则 判断自己的体质 生机饮食的好处做个有氧美女 塑造苗条身材 橙木瓜泥 糙米浓汤 总汇蔬菜泥 瘦身牛蒡汁 容光焕发好脸色 补血杂粮粥 净血蔬果汁 补血酸奶 黄芪红枣枸杞汤 呵护水嫩肌肤 薏米当归甘草汤 米粉煮香油 茵陈蒿茶 欢迎“好朋友” 红糖姜汤 莲子心茶 桂皮山楂红糖汤 红豆薏米大枣粥 益母草茶 留住青春有妙方 薏米绿豆汤 三合一蜂王浆 牛蒡汤 熟附子菊花茶 甘麦大枣汤 漂亮妈咪·可爱宝贝 漂亮妈咪·可爱宝贝 安胎杂粮粥 银耳甜汤 冬瓜红枣汤 甘蔗姜汁 健康齐步走 铜肠铁胃吸收好 牛蒡生汁 芦荟红枣汤 润肠茶 减压好妙方 鱼腥草茶 五汁饮 荷叶粥 马铃薯 苹果汁 香菇海带水 醋泡花生 冬瓜薏米粥 红枣芹菜汤 控制血糖不放松 山药绿豆羹 消渴精力汤 苦瓜玉米木瓜汤 薏米红豆山药羹 保持一颗强健的心 葱蒜山楂粥 芹菜山楂红枣汤 南瓜红枣粥 海带双耳汤 缓解抽筋有妙招 香蕉酸奶 糖蜜柠檬水 蔬菜泥 红枣杏仁姜茶 耳鼻通一气 鱼腥草菊花茶 鱼腥草红枣茶 鱼腥草精力汤 桂圆姜汤 去除脱发烦恼 首乌黑豆 黑芝麻核桃粥 抗癌小验方 抗癌小验方 小金英精力汤 抗癌蔬菜汤 小金英茶 薏米燕麦粥 绿汁 芽菜精力汤 海藻菇类汤 味噌 豆腐汤 瓜类汤 黄豆糙米菜饭 速成泡菜 五谷杂粮+熟菜吃得好，睡得足，保证活到百岁老 进入好梦乡 洋葱红葡萄酒酸枣仁汤 吃出健康美 止咳莲藕羹 长寿糕 简易精力汤 番茄酱 苹果酱 藿香柳丁汁 甘薯酱 紫菜酱 马铃薯酱 味噌酱 薏米绿豆甘薯汤 附录 人体内脏全景图

## &lt;&lt;吃出健康和美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

塑造苗条身材美人播音室身材富态的姐妹们，要怨就怨自己生不逢时，不是生在“美女就是要圆胖”的时代。

现代男子有几人具备唐明皇的眼光，懂得欣赏杨贵妃那种丰腴的美感呢？

！

放眼望去，不管是电视、电影还是广告，里面的女主角、模特儿，谁不是身材玲珑的窈窕佳人呢？

就连美人我为了成为名副其实的现代“美人”（当然，减肥也是一种健康需求），一路瘦身下来，真是道不尽血泪心酸，所以更能了解想瘦身的朋友们的心情。

自从我身体力行各种减肥方法之后，不少朋友都把我视为瘦身专家了。

还有出版社邀约，请我出了《瘦身大美人》、《动感瘦身大美人》两本书，让美人我因此多了顶“畅销书作家”的桂冠，在此要向各位捧场的读者说声“Thank You！”

”本单元介绍的“三日苹果减肥法”，也是美人亲自领教过的，瘦身效果不错哟！

生机视察苹果减肥法是专为有瘦身需求的人士设计的饮食减肥法，男女适用。

减肥过程共计九天，分为三大阶段：前三天为第一阶段，为“准备期”，要逐步减少食量；中间三天为第二阶段，实践“三日苹果减肥法”；后三天为第三阶段，为“复食期”。

准备期（前三天）向高热量食品说bye—bye本阶段着重改变不良饮食习惯，禁吃油煎、油炸之类的食品，平时不离嘴的零食如蜜饯、罐头，也要保持距离，切勿近口。

三餐饮食尽可能清淡，遵循“少油、少盐、少糖”三原则。

烟、酒、咖啡、槟榔都不能吃。

逐步减少食量 每日三餐的食量，要逐步减少。

第一天减为七分饱，第二天减为六分饱，第三天吃个五分饱即可。

此外，这三日请以“鱼腥草茶”（制法请参照本书82页）作为饮料，每日的饮用量至少为2000毫升。

体质虚寒的读者，建议在调制时，加入15粒红枣。

干刷、刮舌苔、发汗运动这三天建议您，每日在洗澡前先用泡软的丝瓜瓤（菜瓜布）干刷身体，帮助血液循环，加速新陈代谢，活化皮下细胞，增加抵抗力。

早上起床要刮舌苔（伸出舌头，将白白的黏稠物用汤匙轻轻刮掉）。

而且要勤做运动，让身体发汗，好让体内的毒素通过汗腺排掉。

上述几点都做到了，就可以进入三日苹果减肥法了。

.....

## <<吃出健康和美丽>>

### 编辑推荐

本书和您轻松聊天，分享生机饮食美妙体验与秘诀；为您道生机、说饮食，提供正确的调理方法与饮食守则；各色食谱教您做，轻轻松松吃出活力和美丽为您解答生机饮食各种问题，疑难杂症样样通。

集结二十余年研究经验，风靡华人世界的生机食疗大师欧阳英，带您走入健康时尚的饮食新潮流。

集结二十余年研究经验，风靡华人世界的生机食疗大师欧阳英，带您走入健康时尚的饮食新潮流。  
[美从播音室]和您轻松聊天，分享生机饮食美妙体验与秘诀；[生机视窗]为您道生机、说饮食，提供正确的调理方法与饮食守则；[优质厨房]各色食谱教您做，轻轻松松吃出活力和美丽；[主厨会客室]为您解答生机饮食各种问题，疑难杂症样样通。

要保持美丽的容颜，就要按照中国传统医学阴阳调和以及酸碱平衡的饮食原则，根据个人体质，合理选择食物，变酸性体质为弱碱性体质，让美丽表里如一！

<<吃出健康和美丽>>

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>