

<<女人汤>>

图书基本信息

书名：<<女人汤>>

13位ISBN编号：9787563916160

10位ISBN编号：7563916164

出版时间：2005-12

出版时间：北京工业大学

作者：张莹

页数：165

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>

## <<女人汤>>

### 内容概要

汤的历史由来已久，一缕醇香、一种味道，演绎着传统与现代的生活方式。

常喝汤的女人，笑容可掬，风姿绰约，赏心悦目。

爱喝汤的女人，个性鲜明，娴静之中蕴藏淑然之气，丽质天成，秀外慧中。

《女人汤》向你推荐的30款靓汤，汇集了数百种天然食材，营养丰富，别具一格。

美容靓汤帮你成为一个美丽、高雅、健康的女人，让你容颜靓丽、青春永驻；安神高汤帮你赶走失眠，让你安心入睡；补血清汤让你气血充足，容光焕发；健美素汤帮你塑造完美体态，自然散发青春风采；滋阴宝汤养阴补虚，改善体质；养生金汤强身健体、补虚养身；悦心浓汤调节情绪，改善性格；免疫凉汤预防疾病，提升免疫力，带给你永久的健康与自信。

《女人汤》满足你的健康需要，把美丽的容颜、良好的睡眠、健康的身体、愉快的心情带给女人，让女人一生幸福、健康、快乐！

<<女人汤>>

书籍目录

美容靓汤安神高汤 补血清汤五脏白汤滋阴宝汤养生金汤免疫凉汤健美素汤悦心浓汤食疗神汤

## &lt;&lt;女人汤&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 从古至今，女性在面对衰老的时候都是如临大敌而又无可奈何。从发现自己脸上的第一条皱纹开始，女人就始终不能摆脱焦虑、急躁、恐惧。衰老固然是不可违背的，但是我们总有办法让它放慢脚步，推迟它的到来。长期精心的保养当然不能懈怠，健康生活方式和饮食也非常重要。如果能够懂得调整自己的生活方式和饮食，你会发现，30岁从来不是女人青春的终结，而40岁正是女人美丽的开始。

靓汤是延缓衰老的良方。

常喝富含维生素E的靓汤如首乌鸡蛋汤、猪肉枸杞汤等，可以防止人体细胞受到一种叫做游离基的化学粒子的破坏性冲击，还可以防止阳光破坏皮肤的弹性纤维和胶质，加速血液循环，减少皱纹，延缓衰老。

富含驻颜成分的靓汤能强化纤维构成，消减皱纹，因此，常喝一些富含硫酸软骨素的靓汤，如用鱼翅、鲑鱼头、鲨鱼软骨等熬成的靓汤，能强化弹力纤维，进而防皱去皱。

富含核酸的靓汤同样具有驻颜的功效。

核酸是一种生命信息物质，被誉为“葆春药物”。

它能够延缓衰老，健肤美容，可以帮助消退皮肤的皱纹，消除老年斑，使干粗的皮肤变得光滑。

用鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳及花粉等煮成的靓汤都富含丰富的核酸。

P024插图

## <<女人汤>>

### 媒体关注与评论

书评饮食美容是近年来非常流行的时尚美容方法。

作为一个知性女人，这一潮流一定要追随。

当然，追随不能盲目。

要先认清自己的情况，选择适合自己饮食美容款式。

本书提供了多款女性靓汤，这些靓汤有的用于美容、安神、补血、滋阴、养生，也有的用于增强免疫、健美、悦心、食疗。

不管你出于何种目的，相信，你一定能在其中找到适合自己的一款甚至几款靓汤。

## <<女人汤>>

### 编辑推荐

饮食美容是近年来非常流行的时尚美容方法。  
作为一个知性女人，这一潮流一定要追随。  
当然，追随不能盲目。  
要先认清自己的情况，选择适合自己饮食美容款式。  
本书提供了多款女性靓汤，这些靓汤有的用于美容、安神、补血、滋阴、养生，也有的用于增强免疫、健美、悦心、食疗。  
不管你出于何种目的，相信，你一定能在其中找到适合自己的一款甚至几款靓汤。

<<女人汤>>

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>