

<<女性养颜减肥汤水>>

图书基本信息

书名：<<女性养颜减肥汤水>>

13位ISBN编号：9787806970492

10位ISBN编号：7806970495

出版时间：2004-1

出版时间：海天出版社

作者：李莲

页数：160

字数：80000

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>

## <<女性养颜减肥汤水>>

### 内容概要

切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。  
冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。  
煮米饭的时候加点盐和一小勺油，陈米也能煮出好味道。  
.....书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

## &lt;&lt;女性养颜减肥汤水&gt;&gt;

## 书籍目录

椰子红枣老鸽汤/补血养颜强心利尿 红枣泥鳅汤/补血滋养润红颜面 珍珠笋苹果鸭心汤/清热减肥美颜通便 生地红枣杞子瘦肉汤/补血养颜 腐竹红枣瘦肉汤/治肌肤干皱神疲无彩 豆腐猪肝肉片汤/养肝明目愈黑眼圈 冰花杏仁燕窝羹/润肺养颜滋补肺肾 萝卜绿豆汤 / 化痰止咳除雀斑 杏仁银杏燕窝汤/养颜止咳 荔枝龙眼老鸽汤/补血养颜定气提神 苹果生鱼汤/润肺安神治黑眼圈 虫草红枣水鱼汤/补益阴血妇女月经失调 章鱼猪腱四物汤/月经量少小腹疼痛 红豆黄精老鸽汤/妇女经闭面色无华 当归水鱼乳鸽汤/补血养阴通经养颜 雪蛤椰子鹌鹑汤/滋润养颜强体补脑 圆肉虫草乌鸡汤/补血养颜面色苍白 柏子仁猪心汤/产妇大便秘结失眠 淮杞南枣老鸡汤/补血养颜滋补心肾增进食欲 南枣乌豆头羊心汤/补血养颜补心安神 黄精杞子乌鸡汤/明目养颜乌须黑发 姜葱海参生蚝汤/护肤养颜去黑斑治白带多 首乌南枣牛腱汤/补血养颜黑发润燥 莲子清鸡汤/产后病后身体虚弱 燕窝椰子鸡汤/补血养颜健体润肤 淮山奶肉羹/滋润养颜产后调补 田七银耳椰子鸡汤/润肺养颜肌肤干燥 莲藕红豆牛腱汤/补血养颜月经不调 木瓜牛鳅鱼汤/补血养颜滋阴润燥 鲜奶花胶鸡丝汤/滋补养颜润泽肌肤 灵芝鹌鹑蛋汤/悦颜减皱面色华润 鸡蛋菊花鱼肚羹/润肤养颜心情不畅 丝瓜荷花响螺汤/清热美颜去除雀斑 花生陈皮猪脚汤/润肤去皱产妇通乳 雪蛤牛肉汤/健体养颜产后体虚 党参北芪小肚汤/益肺利水妇女产后腹胀 雪蛤红莲乌鸡汤/美颜容保青春增气血 枸杞银耳汤/润肺美声 首乌天麻汤/治怀孕期间头晕血压高 益母草艾叶鸡蛋汤/活血通经治经期肚痛不适 .....

## &lt;&lt;女性养颜减肥汤水&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 北芪扁豆鲤鱼汤工效 清热安胎。

本汤对妊娠期间，阴道少量流血、小腹下坠、微痛、腰酸、肢体浮肿、无力、口苦口臭、口舌生疮、大便黄臭，均具疗效。

材料 鲤鱼一条重一斤，麻根五钱，扁豆六钱，北芪三钱。

制作 麻根、扁豆、北芪洗净，放入沙锅，加清水四小碗，猛火煮沸，慢火煮至二小碗，去药渣，药汁经两层纱布过滤。

鲤鱼活宰，去鳃及内脏，保留鱼鳞，洗净，放入沙锅，加药汁，煮半小时，加食盐调味即可食用。

煮妇心得白蚀症患者，不宜食用维生素C 白蚀症，又名白驳风、白癩风。

患者不宜服用维生素C，或食用含丰富的维生素C的食物，例如橙、柑、柚、番茄、猕猴桃等，以免影向皮肤黑色素的生成：或使之不能合成黑色素，加重白蚀症的症状。

百合芝麻猪心汤工效 本品补血养颜、宁心安神、润燥滑肠、防治脱发。

若有经常心跳、记忆力减退、失眠、头皮麻木、食欲不振、面色萎黄、盗汗，可用本品作食疗。

材料 百合一两，黑芝麻一两，红枣十五枚，猪心一个，生姜一片，盐少许。

制作 猪心剖开边，去筋膜，洗净，切成片状。

黑芝麻放锅中，不加油，炒香，百合，红枣、生姜洗净。

红枣去核；生姜去皮，切一片。

瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，后放入材料，改用中火继续煲两小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得栗子的内与外果皮，皆可用作食疗 栗子的外果皮，即有刺的风栗壳，可治疗反胃、鼻衄、便血和痰火核。

栗子的内果皮，即包裹着栗子肉的光滑硬壳，亦可治疗反胃、鼻衄、便血和痰火核。

但以外果皮的功效较佳。

鸡蛋菊花鱼肚羹 此羹滋阴补肾、平肝潜阳、润肤养颜。

对于心情不畅、精神抑郁、头痛不适、喉干咽涸、眼花、泪水多、手足心发热、精神不振、失眠、梦多都有疗效。

可以滋补强壮身体、增强机体的抗病能力。

伤风感冒初起咳嗽的人不宜饮用。

鸡蛋两只，瘦猪肉三两，白菊花三钱，鱼肚(已爆)一两，江瑶柱两粒，生姜一片，葱一条，盐少许。

鱼肚(已爆发开)浸透令软，洗净，切成块。

鸡蛋去壳，打成蛋浆；江瑶柱洗净，撕碎。

白菊花、瘦猪肉、生姜、葱洗净，瘦猪肉切块；生姜去皮，切一片；葱去须根，切粒。

瓦煲内加清水，用猛火煲至水滚，加入鱼肚、江瑶柱、瘦猪肉和生姜片，改用中火煲三小时，加入鸡蛋浆，并不停地用筷子搅拌，使之成为蛋花，再加入白菊花、葱粒和盐调味，稍滚即可。

丝瓜荷花响螺汤 本品养阴清热，美容去雀斑。

若湿热蕴结、小便短少、疲倦、食欲不振，皮肤痕痒，感受暑热，口干口渴，可用本品作食疗。

丝瓜一斤，新鲜荷花三朵，响螺片(干品)一两，生姜一片，红枣两枚，盐少许。

干响螺片浸透，洗干净。

丝瓜洗干净，去边皮，对半剖开，切块。

荷花、生姜和红枣洗干净。

荷花取瓣；生姜去皮，切一片；红枣去核。

瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚后，加丝瓜、响螺片、生姜和红枣；继续用中火煲三小时，再加荷花瓣，稍滚，加盐少许调味，即可饮用。

煮妇心得作咖喱鸡肉时，最好用带骨头的翅膀熬汤，这样即使不加面粉，也能烹调出浓稠的汤，且咖喱的味道十分美味。

## <<女性养颜减肥汤水>>

冷却的食品要盛在冷的碗盘中，所以必须事先备好冷的器皿。

微温的器皿会使味道改变。

花生陈皮猪脚汤 本汤益气养血、润肤去皱、通乳。

适合脸面皮肤干皱失荣、面色苍白、心慌、女子乳房平坦等症。

猪脚一只，花生米一两，陈皮一小块。

猪脚刮净毛，洗净，切块，加清水，猛火煮五分钟，捞起；花生米洗净；陈皮洗净，浸软去白。

把猪脚、花生米、陈皮放入锅内，加清水，猛火煮沸后，慢火煲三小时，调味即成。

煮妇心得青椒内长满籽，往往难于清除。

可使用酒瓶盖，贴近蒂部旋转压入，果核便可顺利地除去。

海参不含胆固醇。

有软化血管、降血压、清血杂质作用，含磷、钙。

生鱼含蛋白质，但脂肪甚少，可促进细胞活力，消肿生肌。

但手术后不适合早用，以防炎性未清而生肌埋口。

雪蛤牛肉汤 本汤滋补血气、健体养颜、长肌肉增体重。

若身体消瘦、病后体虚，产后体虚、血气不足、精神萎靡不振，胃口欠佳、面色萎黄、头晕眼花，可用本汤作食疗。

雪蛤膏二钱，牛肉四两，生姜两片，红枣两枚，盐少许。

雪蛤膏浸透发开，去杂质，漂洗干净。

牛肉、生姜、红枣洗干净。

生姜，切两片；红枣去核。

瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，后放入材料，改用中火继续煲三小时，加盐少许调味，即可饮用。

面条应该另外煮，熟了才捞进汤里，会比较清爽，否则汤会糊糊的，不好吃。

糯米加上肉食，吃多了不消化，也容易腻，不妨考虑用一半糯米、一半平常吃饭用的米，可以平衡一下口感。

把鸭肉炒过，然后拌进半熟的米里一起煮，米饭可以吸收鸭肉的鲜味与香味，饭本身也不致太单调，是很不错的方法。

.....

## <<女性养颜减肥汤水>>

### 媒体关注与评论

书评切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。

冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。

煮米饭的时候加点盐和一小勺油，陈米也能煮出好味道。

……书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

## <<女性养颜减肥汤水>>

### 编辑推荐

切皮蛋之前蒸一下，皮蛋就不粘刀了。  
冲咖啡的时候加一点盐慢慢搅拌，咖啡会更香浓。  
煮米饭的时候加点盐和小勺油，陈米也能煮出好味道。  
……书中更多“煮妇心得”，教您好“煮”意。

<<女性养颜减肥汤水>>

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>