第一图书网, tushu007.com

<<养颜汤煲>>

图书基本信息

书名：<<养颜汤煲>>

13位ISBN编号：9787807282549

10位ISBN编号：7807282541

出版时间：2006-4

出版时间：广东经济出版社

作者：李敏

页数：95

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

内容概要

“健康之道，师法自然”，当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。
《瘦身好粥》（升级版）是“我家迷你小食谱升级版”丛书之一，精选了三十多道能防病保健、有食疗作用的粥品，以食物营养为主，辅之以健脾、瘦身的材料，可供有不同特点及症状的人选用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

认清皮肤问题怎么让我们的皮肤白皙水嫩有弹性胡萝卜炖猪皮无花果炖猪蹄养颜食材馆(一)地皮麦冬蛤肉汤花生炖猪蹄洋参银耳炖燕窝核桃银耳炖海参银耳鸽蛋汤瓜皮薏米车前汤燕窝椰子炖母鸡养颜食材馆(二)川贝母炖雪梨大枣煲猪脚香菇鸡血汤黑木耳煲猪腿肉芹菜兔肉煲红枣桂圆鸡蛋汤泥鳅红枣汤瘦肉杞叶汤养颜食材馆(三)滋补羊肺汤猪皮大枣烩猪肺猪肠莲子枸杞汤桑椹竹丝鸡汤木瓜雪蛤煲竹丝鸡老黄瓜煲青养节瓜雪耳煲猪瘦肉养颜食材馆(四)保护皮肤的方法苹果南北杏鹧鸪汤枸杞生地兔肉汤瑶柱雪蛤煲鸡红枣乌鸡汤参芪红枣生鱼汤补血乌鸡汤天山雪莲炖飞龙女性最养颜食品栗子红枣煲珍珠鸡番茄胡萝卜煲牛尾枸杞海参鹌鹑蛋汤猪皮枸杞红枣汤花生木瓜汤绿豆海带煲乳鸽最佳排毒养颜食品

章节摘录

书摘　皮肤最常出现的问题　面色暗黄无光泽　这主要是由于平时对皮肤保护不够，让皮肤受到紫外线、空气污染等伤害，或者由血气运行不好、贫血等原因引起的。
　干燥缺水　日晒、长期处于空调环境、气候干燥、饮水不足等原因都会令皮肤干燥缺水。
　油光满脸，痘痘多多　油性皮肤、荷尔蒙失调、缺水等都容易使得皮肤经常泛油光，甚至长出痘痘。
　皱纹　这是皮肤衰老的一个表现，也跟我们平时对皮肤护理不够有关。
　靓靓皮肤要靠养　现代社会对“美女”的一个重要的判断标准是皮肤要靓。
靓的皮肤应该是光洁细腻、水嫩润泽的。
现代女性为了要拥有美丽的皮肤，总喜欢花很多的钱去买保养品或者上美容院。
其实这些都是治标不治本的方法。
皮肤出现问题，归根结底是由于皮肤因各种原因造成营养流失，而我们对皮肤保护不够，滋养不够，最终使皮肤缺乏营养。
　要拥有理想的皮肤，关键还是靠“养”，通过日常饮食，从内开始调理，给皮肤适当的营养，让皮肤靓得自然，靓得健康。
　燕窝、银耳、红枣、冬瓜、黄瓜、雪梨、蛋、鱼、猪蹄、猪皮等食物都是养颜的佳品，要皮肤靓当然要多吃。
　要白首先要“抗氧化”　“抗氧化”即对抗环境污染物和紫外线对肌肤的伤害，消除自由基，让皮肤细胞正常代谢，抑制黑色素的形成。
　很多蔬菜水果中都含有抗氧化的成分，如胡萝卜、中的胡萝卜素，西红柿中的茄红素，葡萄中的维生素E、C等等。
　皮肤缺水就要“喝”水　皮肤缺水干燥，一是由于我们饮水不足，二是皮肤的养分不够。
这时我们就要“喝水”了。
　这里的“喝水”并不是单纯饮水。
直接饮水，水分容易以汗液、尿液的形式流失，所以光饮水不一定能够给皮肤提供足够的水分。
所以我们除了每天饮八杯水外，还要从蔬菜水果中“喝水”。
蔬菜水果中不但含有丰富的水分，而且有大量有益皮肤的养分，补水的同时能补充养分。
　青春皮肤的保证——胶原蛋白　胶原蛋白有再生的功能，可以修复皮肤的弹性纤维，保持肌肤的弹性，防止肌肤松弛及皱纹的出现，让皮肤长葆青春。
　多吃含胶质的食物可以补充胶原蛋白，如猪皮、猪蹄、甲鱼、银耳、木耳等都富含胶质，特别是猪皮，其主要成分就是我们所需的胶原蛋白。
P4-5

编辑推荐

“健康之道，师法自然”，当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。
本书是“我家迷你小食谱升级版”丛书之一，精选了三十多道能防病保健、有食疗作用的汤水，以食物营养为主，辅之以健脾、排毒养颜的材料，可供有不同特点及症状的人选用。
它更一本超实惠的家庭食谱自助书，买得起，读得懂，学得会，琐线，全彩版，小开本，大版心！
特惠超低定价，只要五元就可以搞定！

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