

《越吃越性福/巧吃丛书》

图书基本信息

书名：《越吃越性福/巧吃丛书》

13位ISBN编号：9787535233523

10位ISBN编号：753523352X

出版时间：2005-5

出版社：湖北科学技术出版社

作者：郭武备等

页数：153

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

吃既是一种生理需要，也是一门艺术。当吃这种行为挣脱了生理需求的羁绊，不再以果腹为终极目标时，女性朋友们，你们准备好了吗？你们知道如何让自己吃出美味、健康和快乐吗？

食物对人心情的影响，有三个途径：第一个途径是通过味觉以及嗅觉系统的体验，给进食者以直观的感觉：味道好，就高兴；味道不好，生气或不高兴。第二个途径是吸收食物中的某些成分，直接刺激大脑神经系统以左右人的心情好坏。这个途径往往被许多人所忽视。第三个途径是食物的吸收影响人的健康和容貌，吃出健康和美丽的身体。心情自然会相对快乐得多。

快乐的心情是人人都想要的，但是生活中却有很多人并没有快乐。其实，快乐的心情完全是由自己营造的。利用科学合理的饮食来达到快乐的目的，是一个全新的话题，为我们打开了通往快乐的另一条途径。相信各位读者在读了本书后，会有所收获，有所感悟。

书籍目录

第一章 食物可以左右你的情绪食物是缓解情绪的良药矿物质和微量元素对情绪的影响烟草酸对情绪的影响糖能使悲伤变愉快吗用饮食来改变你的性格 吃和喝是这样使你心情愉快的 饮食节奏要准确 暴吃族克制食欲的方法 长假快乐食谱 开心食品一览表第二章 荤菜放心大胆吃 素食是健康的灵丹妙药吗 健康吃肉的五个好习惯 如何吃肉最安全 吃肉瘦身三日食谱 让胸部变大的几例荤菜 牛肉营养价值高 猪肉比牛肉受欢迎 羊肉进补又御寒 如何巧除羊肉膻味 “食全食美”话兔肉 鸡肉是健康食品 乌骨鸡补养价值高 鸭子利水功效大 教你如何清洗动物内脏 鱼,我所欲也 常见鱼类的食疗特性 女性吃墨鱼最有益健康 如何吃好金枪鱼 煎鱼有秘诀 活鱼怎样新鲜吃 吃蚌肉能丰肌泽肤 淡水珍品——甲鱼 鸡蛋可令你的皮肤光洁嫩滑 六种鸡蛋千万不能吃 通过颜色识别鸡蛋 鸭蛋也能护肤美肤 “白肉”做法有讲究 不能吃的七个部位第三章 果蔬果蔬我爱你 像樱桃一样美艳 日啖荔枝三百颗 一日食三枣,一生不显老 快乐水果——香蕉 生津润肺数苹果 补铁美容请吃桃 西红柿营养义防晒 西红柿还是很好的瘦身食品 菱角皮脆肉美营养全 承载不老的梦想——莲子 红薯营养又瘦身 红豆减肥又消肿 萝卜上了街,药铺摘招牌 拒绝脂肪选冬瓜 吃黄瓜能减肥吗 南瓜是补血妙品 美容去皱吃丝瓜 保护身材的使者——山药 菠菜可养血滋阴 长寿菜——马齿苋 生吃蔬菜好处多 大棚菜要细心洗 绿色蔬菜科学吃 努力留住蔬菜中的维生素 盐水焯菜,皆大欢喜 水果在饭前还是饭后吃 做个“采花”大盗 吃花要懂花 如何熬制滋补养颜的花粥 人面桃花相映红 莫用蔬菜水果代替饭和肉第四章 做条汤水滋润的“美人鱼” 令你水灵灵的水 喝什么样的水 什么时候喝水 茶的保健功能 你适合喝什么茶 几种天然减肥茶 哪些人不宜饮茶 完美食物当属牛奶 喝牛奶可以瘦身 变着花样喝牛奶 爱和牛奶“打架”的食物 酸酸甜甜,我就喜欢 白色琼汁——豆浆 饮用果汁有学问 自制美味又营养的果汁 蔬菜汁健美又健康 最新咖啡瘦身术 五种人不宜喝咖啡 不妨来杯葡萄酒 煲盅靓汤给自己 细数各类汤的保健功能 消暑保健十道汤 为头发做道营养汤 找回素面朝天的自信 盈盈秋波眼儿媚 汤汤水水让你“挺好” 可令你告别失眠之苦的汤 怎样熬制骨头汤 鸡汤的营养价值比鸡肉高吗 进食前喝汤有助于瘦身 四道美白皮肤的粥 熬粥秘笈六招第五章 让美丽之花一路芬芳 青春期少女的合理饮食 发育期女孩不宜多吃快餐 每天坚持喝牛奶 轻轻松松,“战痘”成功 新婚燕尔的饮食特点 对付害喜有什么高招 害喜的饮食调养 大吃特吃并不好 小心!孕妇暴肥弊端多 怀孕后我变丑了怎么办 孕妇水肿的饮食调理 不适宜孕妇食用的食品 孕妇该怎样吃蔬菜水果 粗粮,孕期不可缺少的营养 番茄让妊娠斑飞走 产后应怎样合理安排营养 产后以鸡蛋为主食科学吗 产妇饮食中的误区 产后30天瘦身的关键 何谓更年期综合症 大豆是停经妇女的好朋友 更年期妇女的食物选择 更年期不代表终结美丽 “特殊时期”女性慎饮茶 更年期妇女应防冷感症 骨质疏松症不是中老年的专利第六章 玩转厨房,做个开心“煮妇” 醋在菜肴制作中的妙用 烹饪菜肴如何用酒调味 放盐并非你想像的那么简单 20招食盐妙用新法 味精用法七忌 调味的三个阶段 葱蒜在调味中的作用 应该知道的配料规则 调味出错巧补救 老火靓汤煲越长时间越好吗 浓油旺火炒菜好吗 怎样掌握火候和油温 如何保持菜肴的本色 肉丝先滑后炒才好吃 挂浆在烹饪中的作用 如何区别真假大料 制作卤水的几种方法 烹饪中常用食物的冷冻与解冻法 一锅做出两种味道的饭 做好红烧菜的关键 炒菜怎样防止汤汁太多 学点烹饪术语 白糖的烹饪妙用 怎样用葱 怎样用姜 变个花样煮米饭 最常见的食物错误搭配第七章 潇洒走过春夏秋冬 一年之“吃”在于春 春天吃葱,一身轻松 春季菠菜最养血 春天口唇起泡饮食调养 来一盅春暖润肤汤 用食物阻击“春困” 春天饮食排毒法 夏日饮食须防火 夏天吃什么蔬菜好 苦瓜是很好的消暑食品 夏吃水果要适度 夏季饮食莫落入陷阱 平衡饮食以避免秋季忧郁症 秋季女子养生食疗方 打响一场皮肤抗旱的持久战 手脚发凉?不要慌! 冬季宜与哪些水果亲密接触 女性冬季吃什么最养颜 冬天不妨吃吃“黑” 四类食物有助抗流感 当心冬季火锅综合症第八章 告别烦人的病痛 告别性冷淡,做个“性福”女人 自带有异常,食物来对付 食疗让盆腔炎走开 妇女“功血”食疗有方 月经不调的饮食疗法 子宫脱垂食疗方 经前乳房胀痛 女性痛经食疗方 告别令人苦恼的闭经 不孕不育症的饮食疗法 产后腹痛怎么办 便秘容易招来疾病 甲状腺机能亢进怎么办 糖尿病的饮食疗法附录 有关美容舒心的几道家常菜 美容兔肉 香菇炖豆腐 干炸带鱼 凉拌西瓜皮 蒜味番茄 银耳番茄羹 麻酱拌白菜心 拍黄瓜 黄瓜粳米粥 鸭架栗子白菜汤 虾米炒芹菜 韭菜炒虾仁 凉拌海带海米 冬瓜馅水饺 软炸冬瓜 红烧冬瓜 凉拌黄豆芽 烧猪蹄

编辑推荐

吃既是一种生理需要，也是一门艺术。当吃这种行为挣脱了生理需求的羁绊，不再以果腹为终极目标时，女性朋友们，你们准备好了吗？你们知道如何让自己吃出美味、健康和快乐吗？食物对人心情的影响，有三个途径：第一个途径是通过味觉以及嗅觉系统的体验，给进食者以直观的感觉：味道好，就高兴；味道不好，生气或不高兴。第二个途径是吸收食物中的某些成分，直接刺激大脑神经系统以左右人的心情好坏。这个途径往往被许多人所忽视。第三个途径是食物的吸收影响人的健康和容貌，吃出健康和美丽的身体。心情自然会相对快乐得多。快乐的心情是人人都想要的，但是生活中却有很多人并没有快乐。其实，快乐的心情完全是由自己营造的。利用科学合理的饮食来达到快乐的目的，是一个全新的话题，为我们打开了通往快乐的另一条途径。相信各位读者在读了本书后，会有所收获，有所感悟。

《越吃越性福/巧吃丛书》

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:www.tushu000.com