

《Hot Drinks熱飲》

图书基本信息

书名：《Hot Drinks熱飲》

13位ISBN编号：9789867997425

10位ISBN编号：9867997425

出版时间：2004年09月16日

出版社：橘子

作者：郭玉芳

页数：128

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

《Hot Drinks熱飲》

內容概要

早晨的時候，夜間的陰氣未除，大地溫度尚未回升。體內的肌肉、神經及血管都還呈現收縮狀態，假若這時再吃喝冰冷的食物，必定使體內各個系統更加緊縮、血流更不順暢。因此吃早餐時，千萬不要先喝冰品，短時間內也許不會覺得有什麼問題，但是卻會讓身體日漸衰弱。

常喝熱飲，既可健胃，又可顧身並使女性白帶分泌量減少，對易發胖體質的人來說，奶製熱飲除了有飽足感外，還能提供足夠的營養，起不是注重身材者的一大福音？

內容共有：五穀雜糧飲：發芽米纖素奶、燕麥松子奶、肉桂蕎麥香奶、栗子暖身米奶、百合腰果奶、淮山芝麻豆漿、柿香粟米奶....等35種及中西養生茶：八寶茶、蔘鬚寧神茶、紫蘇老薑茶、茉莉薑茶、三花消脂茶、橄欖解脂茶、金盞花茶、香柚薄荷茶....等35種。合計70種養生茶，每種茶皆有營養提示，讓您喝出健康、喝出美麗。

《Hot Drinks熱飲》

作者簡介

郭玉芳，1964年生，台北市人

著有：健康懷孕280天、0到6歲幼兒飲食指南、活力果汁茶、美容瘦身鮮果汁、美人兒美白餐、健康美人活力飲、活氧高纖蔬果汁、筍料理、菇料理。新天王主食 發芽米、我要做便當。現任TVBS小女人下午茶「玉芳健康屋」食譜設計示範老師。漢聲廣播電台「早安銀髮族」營養DIY單元主講老師。媽媽與寶寶月刊食譜設計示範老師。桂冠冷凍食品食譜設計示範老師。

《Hot Drinks熱飲》

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