

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

## 图书基本信息

书名：《舒眠抗压排毒减重健康餐》

13位ISBN编号：9787807412502

10位ISBN编号：780741250X

出版时间：2007-8

出版社：文汇出版

作者：黄乃芸著

页数：118

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](http://www.tushu000.com)

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

## 内容概要

舒眠抗压排毒减重健康餐，ISBN：9787807412502，作者：黄乃芸

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

## 书籍目录

PART 1 吃出幸福 召唤幸福餐，全面提升性福指数 就让你我，成为“性”福一族！ Point 1 “性”不再是禁忌话题 Point 2 造成不性福的罪魁祸首 Point 3 吃对营养素，为您助“性” Point 4 良好饮食，增进性生活性福秘诀大公开 开胃菜 爱味沙拉 炆辣小黄瓜 香烤洋葱 南瓜汤 奶油牡蛎汤 主菜 红豆甘薯饭 紫米燕麦粥 蕃茄牛肉餐 柠檬石斑 鸡肉镶豆腐 蒜香海陆 烤牛肉片 蛤蜊蒸蛋 甜点&饮品 酒酿蛋 山药松饼 金橘柠檬 巧克力冰淇淋 甜心奶昔

PART 2 消除疲劳 活力健康餐，全方位消除疲劳 你累了吗？休息一下！ Point 1 疲劳感是身体发出的警讯 Point 2 疲劳产生的原因 Point 3 慢性疲劳、过劳最常见 Point 4 吃对营养素，疲劳不见了小妙招，帮你消除疲劳！ 开胃菜 味噌小黄瓜 枸杞桂圆汤 鲜虾沙拉 凉拌苦瓜 水果牛肉沙拉 主菜 蔬菜凉面 三色菜饭 大蒜鸡 西芹炒海鲜 香烤鳗鱼 鱼拌豆腐 炭烤鸡柳 熏鲑鱼卷 萝卜炖牛筋 甜点&饮品 芝麻糊 草莓果冻 香蕉洋果雪冰 果香酸奶 奇异果汁 生菜苹果汁

Part 3 减缓压力 解焦抗压餐，舒压技巧教战守则 排除压力，轻松过生活！ Point 1 压力其实无所不在 Point 2 压力过大征候群 Point 3 就从食物中搭配出抗压解药与压力和平共处 开胃菜 南瓜排骨汤 优果沙拉 花生小鱼干 金线莲鲫鱼 主菜 洋葱铁板牛肉丝 鸡肉蛋炒饭 茄香拌鸡 蒜蓉芦笋 猪肝粥 蚵仔煎 凤梨鸡丁 清蒸鲑鱼 奶香乳酪蛋 金色飨宴 甜品&饮品 花果茶 抹茶奶酪 樱桃酸奶 椰奶西米露 三色杏仁豆腐茶

Part 4 挥别忧郁 疗伤止郁餐，征服忧郁美食处方 你很忧郁吗？ Point 1 忧郁的人请举手 Point 2 让我们携手远离忧郁 Point 3 治疗忧郁症，多方面进行忧郁症自我检测 开胃菜 香蕉薯泥 五彩沙拉 菠菜鸡丝汤 鲜鱼味噌汤 罗宋汤 主菜 芥兰牛肉 意大利面 芦笋培根卷 凉拌秋葵 鲔鱼沙拉三明治 豆腐鲜鱼羹 烤马铃薯 黄金蒸鸡蛋 西兰花牛排 海陆什锦炒饭 甜点&饮品 水果牛奶 南瓜派 葡萄燕麦松饼 布丁鲜奶昔 花生汤

Part 5 告别失眠 舒眠美颜餐，排除睡眠障碍秘方 神啊，请您救救我的失眠吧！ Point 1 你也是熊猫一族吗 Point 2 为何失眠找上我 Point 3 饮食习惯，偷走你的睡眠 Point 4 选对营养素，彻底解决失眠问题 治疗失眠的5个TIPS 开胃菜 百合茯苓排骨汤 乳味沙拉 枣仁鸡汤 莲子鱼汤 猪心参片汤 主菜 蔬果手卷 鸡丝拌银耳 桂圆莲子粥 蛤蜊海鲜粥 酸枣仁燕麦饭 柠檬鲑鱼 法式全麦吐司 黄花炒笋 酥皮香蕉 甜点&饮品 百合巧饮 草莓牛奶沙冰 牛奶麦片粥 茉莉桑椹奶茶 苹果牛奶冻

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

章节摘录

插图

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

## 编辑推荐

本书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，吃出靓丽。现代人吃的虽然好，但是常常为暴饮暴食或是饮食习惯欠佳，加上工作压力与其它不确定因素干扰……，导致所谓的『精神官能症』因此产生。其实精神官能症的定义是什么？相信大家都不见得能说的清楚，不过要是想举例，失眠、忧郁症、躁郁症、慢性疲劳、性生活失调....等，列举出来的例子可就多不胜数了。有鉴于此，所以我们企划出针对『精神官能症』的食补养生书，期望能让许多感受到身体因为压力而渐渐失衡的社会大众，也能透过这本养生食谱的菜色介绍，简单的从生活饮食中改善并舒缓各种精神及心理症状……，重获健康的体魄与快乐的人生！

**本书特色** 作法：详解各种因压力造成的精神官能疾病病因，并透过食材介绍，让读者了解本书中介绍的每一道菜肴，绝对都有舒缓忧郁症状的立论基础！  
**效果**：轻食主义，主张健康、低热量，舒缓各种不适症状。  
**内容取材**：涵盖100道健康轻食料理及近40种养生食材介绍。并以『一套简餐、多种选择』的方式，教读者如何自己搭配出最可口、也最对味的『养生餐』！共分为『开胃菜区、主菜区、汤品区及饭后甜点区』四大区，其中介绍的菜色可以让读者自己搭配组合，每天换菜色，心情更愉快！  
**使用方便**：每道食物皆有数据标示（含计量单位、热量营养估算、成本估算等），另外教你聪明采购，不用花大钱也能拥有健康食品，轻松做出美味佳肴。  
**实用性佳**：教你如何挑对食材，即便是上餐厅吃饭，也不用担心吃进过多的垃圾食物，造成身体负担。

## 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

### 精彩短评

- 1、很创意 但是对生活很有帮助 有时不知吃什么 拿出来看看 很不错的
- 2、书里介绍的菜色感觉很一般啊

# 《舒眠抗压排毒减重健康餐》

## 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](http://www.tushu000.com)