

《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

图书基本信息

书名：《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

13位ISBN编号：9787111446507

10位ISBN编号：711144650X

出版时间：2013-12-1

出版社：机械工业出版社

作者：张卫东 陶红亮 等编著

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

《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

内容概要

本书讲的是生活中的一个重要方面：女性该喝什么，怎么喝。喝不仅与美丽瘦身关系密切，更与健康有着千丝万缕的联系，可以说是追求健康和美的前提。本书从女性所需的营养物质入手，详细介绍了每种营养素的功效和作用，不但能够让读者明白身体的生理特点，还能使女性朋友对自己的身体做出准确的判断。书中对每种饮品进行了详细的讲解，包括饮品的营养价值、饮用方法、饮用禁忌等，能够从根本上纠正广泛存在于女性朋友中的错误认识，改正不良习惯。书中用大量的篇幅列举了很多食谱，而且把这些食谱按照不同的种类，划分得十分清楚。绝大多数食谱的主料都很常见，制作方法也颇为简单，不但能够为身体补充多种营养，还能为生活创造一份精致。

《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

作者简介

张卫东 主任医师。长期从事养生知识的研究和推广活动，其养生观点备受读者推崇。其作品有《女人不可不知的118个养生细节》等。

陶红亮 著名健康类图书作家。相继出版了一系列著作，如《细说女性健康202个细节》、《上班族产后美容瘦身260个细节》等。

书籍目录

前言

第一章 美丽健康，从饮开始

人体中哪种物质含量最大？毫无疑问，肯定是水。水是生命活动的基础物质，但只有水还不够，生命的正常运转还需要多种营养物质，缺少了其中的任何一种，人都会患病。追求美丽与健康，不但要了解这些营养物质对人体的作用，更要了解我们自己。

水是生命之源

身体的缺水信号

饮水要注意方法

饮的同时还要补

水是治愈疾病的良药

第二章 藏在饮品中的智慧

生活中有各种各样的饮品，从品种上说有蔬果汁、粥、汤、羹、茶、酒等，还有非常受欢迎的豆浆、牛奶。它们为我们身体提供水分的同时，还为身体补充了不同的营养物质。但饮品并不是一饮而尽就可以了，在喝这些饮品的过程中，隐藏着无数的智慧。

如何让果汁发挥最大功效

蔬菜汁对人体有哪些好处

让粥来养护身体

喝汤喝出健康来

食不可一日无茶

让酒驱走疾病

用豆浆来保证营养的均衡

近乎完美的牛奶

第三章 最美味的果汁饮品

哪种饮品最受女性朋友欢迎？估计非果汁莫属。果汁的主要原料是常见的水果，酸酸甜甜，不但能补充多种维生素，还能增强人们的食欲。当然，女性朋友喜欢喝果汁还另有原因，那就是果汁的热量非常少，在美白肌肤的同时，还能让女性朋友轻松地苗条起来。

燕麦牛奶香蕉汁

芒果菠萝梨水

樱桃橙子汁

甜香瘦脸果汁

奶香双瓜汁

荔枝马蹄糖水

水蜜桃提子酸奶

芭乐梅酒饮

石榴洛神百香果汁

杨梅冰糖水

第四章 排毒养颜瘦体的蔬果汁

从整体上看，蔬菜的营养价值要高于水果，所以蔬菜汁也就成为我们生活中不可或缺的饮品。但是蔬菜汁的口感要比果汁差许多，往往需要加入一些水果来调节口味，这不仅能改善蔬菜汁的口感，还增加了其营养物质，也就造就了美味养颜的蔬果汁。

甜椒橘子汁

橙子胡萝卜汁

番茄芹菜汁

猕猴桃薄荷汁

莲藕西瓜汁

香芹卷心菜汁

白萝卜番茄汁

蜜香紫苏芦荟汁

大豆葡萄柚汁

菠萝白菜汁

柿饼汁

秋葵芦笋苹果汁

第五章 让粥膳成为你的身体好友

我国的很多地区，都有喝粥的饮食习惯。与蔬菜汁和果汁相比，粥的取材范围广，从传统的五谷到食材中的肉类、海鲜，都能作为粥的原料，这更提升了它们的营养价值。不同的原料制作出了不同的粥膳，让你的身体更健康。

甘蔗粥

莲子龙眼粥

红枣桑葚粥

黑芝麻粥

大麦芋头粥

党参桂圆红枣粥

天麻鱼头粥

荞麦大豆糯米粥

小米大枣松仁粥

羊肝玉米糝粥

鸡粒青菜绿豆粥

血糯米黑米粥

海参小米粥

五白粥

牡蛎肉末粥

裙带紫米粥

紫薯粥

大闸蟹粥

美味香菇粥

第六章 越饮越美丽的滋养靓汤

与粥相似，汤的原料范围也十分广，种类数不胜数。所有的汤都有一个共同的特点：营养物质丰富，且更易于人体吸收。这也是为什么有人说汤是人体第一大补药的原因。对于身体需要调整而又想瘦身美白的女性来说，汤是绝对不能缺少的饮品。

竹参兔肉汤

白果猪肚汤

熟地黄芪驴肉汤

洋葱海鲜汤

当归枸杞甲鱼汤

苜蓿芥蓝汤

黑木耳瘦肉红枣汤

菱角猪腱汤

韭菜猪血汤

海马乳鸽金针汤

黑枣杞兔煲鸡蛋

干贝竹荪冬瓜汤

葛根红萝卜龙骨汤

椰香汤圆

海胆炖蛋

泥鳅雪菜蚕豆汤

竹荪三黄鸡

养生菌王汤

杞子牛蛙汤

昆布带鱼汤

党参黄芪鸽子汤

第七章 美肤减肥的时尚羹

严格地说，羹也属于汤的一种，之所以单独把它们归为一类，是因为羹有着自己的特点。羹一般都是糊状、冻状的，基本做法也是蒸炖，与汤的主要区别就是羹比较稠。羹大体可分为肉羹和蔬菜羹两种，但无论哪种羹都十分精致，营养功效也不可小觑。

松子藜麦糯米羹

香芹牛肉藜麦羹

鸭血黄花菜豆腐羹

椰香芋泥羹

宋嫂鱼羹

桂花栗子羹

红糖皂角羹

栗香南瓜芡实羹

韩国鱿鱼羹

山竹桃胶蔓越莓雪耳羹

莼菜鱼羹

海参鱼肚羹

枇杷银耳羹

第八章 精致浓香的保健茶

茶是世界三大无酒精饮料之一，也有一定的药用价值，我国很早就有用茶来解毒的记录。世界范围内的很多人也都有饮茶的习惯。但是并不是所有的人都知道，不同的茶功效也不同，适应的人群也不完全相同。根据自己身体的需要来选择茶，才能保证茶的保健功效。

金银花千日红茶

迷迭香茶

西洋参菊花茶

洛神花果茶

玫瑰罗汉果茶

百草茶

百合桔梗菊花茶

太子参百合灵芝茶

决明子甘草茶

甘菊菩提茶

金钱黄柏茶

蒲公英郁金香茶

茉莉薰衣草茶

红巧梅金盏桃花茶

《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

精彩书评

1、健康美丽从喝做起各种纯天然食材，做出的美白、瘦身蔬果汁、粥、汤、羹、茶……让你做个水当当的完美女人排毒养颜蔬果汁燕麦牛奶香蕉汁樱桃橙子汁莲藕西瓜汁……美肤减肥的粥、汤、羹莲子龙眼粥干贝竹荪冬瓜汤桂花栗子羹……瘦身解毒的保健茶金银花千日红茶西洋参菊花茶洛神花果茶

《女人这样喝：轻轻松松白瘦美》

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