

《经期美丽食谱》

图书基本信息

书名：《经期美丽食谱》

13位ISBN编号：9787506270502

10位ISBN编号：7506270501

出版时间：2004-10-01

出版社：世界图书出版公司北京公司

作者：陈丽玲,陈丽玲

页数：110

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

《经期美丽食谱》

内容概要

《养生粥》最养益身心，中国人以粥求周全，不论是清粥，或是桂圆糯米粥、绿豆粥、海鲜粥等，都有其各自养益的效果，粥以米为主，米又以碳水化合物补养人的体力，是人的基本生命力的来源，一如大楼的地基、汽车的四个轮子，才能平地起与行万里。

桂圆糯米与汤圆，都是保养脾肾的珍品，也都是以米为本，都是以糯米为主，糯米以粘性为特质，劳治心伤非它莫属，糯米性粘有团聚的含意，确实也有让人凝聚体力与神志的功用

《经期美丽食谱》

作者简介

郭月英，拥有一手好厨艺和渊博中医常识的郭月英，是台湾养生药膳专家，她做的菜营养、好吃，符合二十一世纪的健康概念，本身为红斑狼疮患者的她，二十九年来，除了靠运动和中医师老公李家雄调理的中药之外，药膳也是为她维持自己和一家人身体健康的重要秘诀。

她

书籍目录

食材简介

一 除忧郁解烦、增进脑力篇

1 养生粥的由来

2 煮粥的方法

3 桂圆糯米粥

4 甜栗粥

5 菊花鱼片粥

6 葱白豆豉粥

7 荷叶莲子粥

8 玫瑰花粥

.....

二 美颜瘦身篇

.....

三 预防保健篇

.....

四 增强免疫力篇

.....

后记

编辑推荐

药粥在我国医药史上，可谓历久不衰，利用“药食同源”等观念，将古人流传下的粥方，以现代的饮食方式和烹调方法，古粥新吃，可收事半功倍之效。

《经期美丽食谱》

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