

# 《美人必喝的汤粥饮品》

## 图书基本信息

书名：《美人必喝的汤粥饮品》

13位ISBN编号：9787506441193

10位ISBN编号：7506441195

出版时间：2007-1

出版社：中国纺织

作者：林君玉

页数：127

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)

# 《美人必喝的汤粥饮品》

## 内容概要

哪一个女人不爱漂亮？想当美人要怎么吃？

从青春的少女时期，走过花样的黄金年华，逐渐迈入璀璨的熟女阶段，对于“美”的追求，女人，永远不会喊累。

外在表象的修饰，可以透过保养品、化妆品及各种服装搭配；那，想要不做人工美女，由丑小鸭变美天鹅，向女性所有瑕疵烦恼说Bye-Bye，要怎么吃、怎么做？

饮食处方 = (对症的) 食疗 + 药膳。食疗，就是以全食物的组合，利用食材本身特性达到防病治病的目的；药膳，是以中药材 + 食材做成食品形成，结合中国传统的医药知识和烹调技术，是一种兼具药物功效和食物美味的膳食料理。所以，必须要先找出问题，针对自己的情况，才能做正确的食养调理。

另外，如果你仔细留意，一定会发现，这整本书的菜单相当丰富，不但贴心地搭配有汤、粥、点心、饮品，口味方面还十分地多样化，完完全全对上了女性的饮食喜好，想当个由里到外的真美人，照这样吃喝就对了！

# 《美人必喝的汤粥饮品》

## 作者简介

林君玉，现任：台北市立联合医院和平院区主任。曾任：曾任：华夏石牌中医医院院长台北市立联合医院中医院区小儿科主任、院聘妇科主任、家医科主任。著有：《健康苗条月子餐》。

# 《美人必喝的汤粥饮品》

## 书籍目录

Chapter 1 Bye-Bye , 恼人的曲线 肉苁蓉花生王不留行丰乳汤> 胸部过小 酪梨豆奶汁 > 乳房变形菠萝芒果蜂蜜汁 > 手臂肥胖 决明山楂陈皮茶> 小腹凸出 干贝冬瓜姜丝汤> 下半身肥胖 Chapter 2 Bye-Bye , 碍眼的瑕疵 桂花黑糖紫米粥> 黑眼圈 苹果黄耆养颜茶> 眼袋 三花解毒茶 绿茶梅子饮> 青春痘 雪里蕻三七毛豆泥> 痘疤不退 玉竹薏杏去斑糊> 黑斑 玉容百合薏仁露> 皮肤美白 当归丹参红苳羹> 肤色暗沉蜡黄 松子樱桃何首乌茶> 肌肤干燥粗糙 柳橙杨桃梨子汁> 汗管瘤 Chapter 3 Bye-Bye , 岁月的痕迹 何首乌黑枣茶> 掉发 核桃黑芝麻面茶> 白发 黑木耳乌参鱼皮粥> 皱纹 腰果燕麦粥 > 皱纹 玉竹百合归尾茶> 晒斑&老人斑 Chapter 4 Bye-Bye , 闷骚的点点 绿豆薏仁芡实粥> 湿疹 椰浆西米露> 荨麻疹 酪梨杏仁露> 异位性皮肤炎 白萝卜竹笙鸡汤> 脂漏性皮肤炎 黑糖桂圆姜母茶> 过敏性鼻炎 美手祛湿茶 > 富贵手 Chapter 5 Bye-Bye ! 难缠的疼痛 热巧克力卡布其诺 > 偏头痛 黑木耳莴笋肉片汤面 > 胃痛 葛根海带洋葱粥 > 肩颈酸痛 杜仲续断益母草茶 > 腰痛 黑豆羌活杜中仲酒 > 背痛 当归尾骨碎补猪蹄汤 > 脚跟痛 Chapter 6. Bye-Bye , 紧窒的压力 Chapter 7. Bye-Bye , 血管的障碍 Chapter 8. Bye-Bye , 青春的烦扰 Chapter 9. Bye-Bye , 熟女的隐忧

# 《美人必喝的汤粥饮品》

章节摘录

插图

## 《美人必喝的汤粥饮品》

### 精彩短评

- 1、我本来就喜欢喝粥,能喝出美丽的粥,而且简单易操作,何乐而不为.
- 2、能够了解一些减肥知识。但是如果天天按照书中配方可能会很麻烦。而且天天喝汤喝粥对一般家庭也并不现实。
- 3、很实用的书，材料方便易买简单容易做。很多女性自己身体的不适，通过食疗就可以改善，预防治疗相结合。

# 《美人必喝的汤粥饮品》

## 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)