

<<四季美容汤>>

图书基本信息

书名：<<四季美容汤>>

13位ISBN编号：9787200058918

10位ISBN编号：7200058912

出版时间：2005-4

出版时间：北京出版社

作者：张湖德

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<四季美容汤>>

### 内容概要

喝汤除了能促进人体健康外，亦可让人美。

喝汤在促进人们美容方面的作用很多，如有的汤可润肤悦颜、抗皱驻颜、增白莹面；有的汤可生发乌发、润发香发；还有的汤可生眉扶睫、荣唇丰口、洁龄牢牙、健鼻护耳；有的汤甚至尚可丰形健身、香身除臭。

总之，美容离不开喝汤，这是最快捷的美容方法，尤其是在寒冷的季节里，喝汤能最快捷地补充人体皮肤所需要的水分，而水是养颜护肤最不可缺的。

书中介绍了四季宜吃的美容食物及其代表汤膳，包括蔬菜类、果类、肉类、中药类等，此我上还介绍了四季美乳汤膳、四季美眼汤膳、四季美鼻汤膳、四季美唇汤膳，指导您在不同季节选择合适的汤膳来美容养颜。

## <<四季美容汤>>

### 作者简介

张湖德，男，山东省寿张县棘针园村人，北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一。现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授，是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。

2001年中国轻工业出版社曾出版其编写的《黄帝内经》养生大全，当年十一月台

## <<四季美容汤>>

### 书籍目录

四季养生原则 中医时间医学和养生 与日月相应 因季节择食四季养生美容要喝汤美容汤膳的制作 选料精细 讲究用水 掌握火候 调味得当制作美容汤膳不可缺的营养素 注意摄取胶原蛋白 注意铁的补充和提高铁的吸收利用 加强补充富含类黏朊和骨胶原的食物 维生素不可缺 美颜尤需纤维素 美容汤膳中微量元素一定要充足 蛋白质 糖 脂肪四季宜吃的美容食物及其代表汤膳 蔬菜美容汤膳 胡萝卜 百合 竹笋 丝瓜 山药 大蒜 生姜 果类美容汤膳 苹果 核桃 橘子 花生 柠檬 红枣 龙眼肉 荔枝 樱桃 乌梅 甘蔗 杏仁 桃花 肉类美容汤膳 猪蹄 猪瘦肉 猪肉 其他食物美容汤膳 银耳 香菇 燕窝 黄豆 芝麻 蜂蜜 牛奶 鸡蛋 醋 中药美容汤膳 何首乌 人参 黄芪 枸杞四季美乳汤膳四季美眼汤膳四季美鼻汤膳四季美唇汤膳

<<四季美容汤>>

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:<http://www.tushu007.com>