

<<纤活水果素-47道创意健康水 >

图书基本信息

书名：<<纤活水果素-47道创意健康水果素食料理>>

13位ISBN编号：9787506281256

10位ISBN编号：7506281252

出版时间：2006-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：林秋香

页数：111

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>

## <<纤活水果素-47道创意健康水 >>

### 内容概要

菠萝、柠檬、芒果、梨子、香蕉、奇异果、金橘、木瓜、梅子、草莓、番茄、酪梨、椰子、枇杷、百香果、葡萄柚.....这么多天然又美味的水果，都是帮助肌肤美容的天然保养品，也是搭配素食烹调的绝佳食材。

想要肌肤白皙吗?想要肌肤滑润吗?这不仅是一本教您制作美食的好书，更是教您通过“吃”进行美容保养的好书，在这里，您会有新发现哦!

## 作者简介

美丽的药膳养生美食专家。

从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良为一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，并进行积极且广泛的推广。

在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家，对养生料理的贡献良多，食谱作品更是受到大家的喜爱。

经历：中视《怡养茶香》《欢喜大补帖》《养生御膳坊》，公视《养生小铺》等节目主持人。

《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》以及各媒体特约来宾。

著作：《抗老化食谱》《聪明吃西红柿》《山药养生食谱》《好吃健康素》《纤活水果素》等养生、美容健康料理食谱30余本。

现任：恩承居餐厅负责人。

## 书籍目录

作者介绍序言——享受水果的美丽飨宴如何做个水嫩的美人?多吃水果好处多正确挑选水果的方式如何清洗及保存水果?烹调水果的诀窍与重点水果美人小档案苹果素排消除黑斑、抗皱纹香苹吉利丸子改善肌肤粗黑草莓苹果洋芋饼抑制黑色素增加、防止斑点产生醋拌五彩缤纷美白、改善皮肤粗糙蔓越莓白玉豆腐让肌肤红润有光泽蔓越莓烘蛋让肌肤有光泽蔓越莓水果茶美白、改善皮肤干燥柚李慈菇片零预防日晒过度引起的黑色素沉淀甜桃拌南瓜玉蕈维持肌肤光滑嫩白海苔香松豆腐预防黑斑、雀斑及肌肤粗黑香芒咕咾肉美白芦笋香芒起土改善肌肤粗糙、肤色暗沉腐皮酪梨卷滋润肌肤酪梨沙拉修补肌肤细胞,使皮肤有光泽酪梨酸辣木瓜美白、改善肌肤粗糙菠萝木须蛋使肌肤柔软滑润有光泽菠萝炒饭改善肤色暗沉、润肤杏仁芙蓉枇杷滋润肌肤、改善粉刺及面疱蔬果莲雾盅红润肌肤金橘烤杏菇抑制黑色素的生成、活化细胞、抗老化香橙什锦沙拉预防皮肤干燥及细纹翠玉双丝改善皮肤干燥、美白梅酱拌蚕豆治疗皮肤暗疮、抗老化梅酱扒野菜预防皮肤粗黑、长疮梅杏鲜藕海藻滋润肌肤梅渍苦瓜鲜茄消除痘疮、修补肌肤水果双色凉面羹预防黑斑、消除皱纹柠檬玉子山药美白、滋润肌肤柠檬老茶防IE斑点及皱纹的产生椰果时蔬美化肌肤、使皮肤润滑椰盅炖汤避免夏天皮肤长痘疮或面疱椰浆鲜果紫米露防止黑斑、雀斑香瓜莲子盅改善燥热体质、预防痘疮及肤色暗沉柿饼炖素肉预防黑斑、雀斑的生成蜜枣炖雪梨改善肌肤干燥、使肌肤柔嫩有弹性蜜枣冬瓜汤改善肌肤浮肿及粗糙米果蔬菜汤美白蔬果可颂美白润肤、改善肌肤粗糙双味法式吐司改善肤色暗沉苍白、柔嫩肌肤全麦香蕉卷滋润肌肤、改善肌肤粗糙哈密瓜薄饼预防皮肤暗疮及发炎水蜜桃派改善皮肤溃烂、预防长痱子银耳蜜桃美白肌肤、使肤色红润蔬果三色冻加快皮肤的角质代谢,使皮肤更加柔软桑葚果冰沙平衡面部油脂分泌、减少面疱产生红酒西洋梨改善皮肤粗黑、使肤色红润优格多C水果盅改善面疱暗疮、滋润肌肤

## &lt;&lt;纤活水果素-47道创意健康水 &gt;&gt;

## 章节摘录

多吃水果好处多 现代的农业技术进步，农产品的种类繁多。在市场上走一圈，就能发现 各种颜色鲜艳、香气十足的水果，令人垂涎欲滴。水果的美味、多汁，是大家公认，也是很多人喜爱水果的原因之一，但它不只是味美，更是极佳的天然保养品。

多吃水果，对身体是有好处的，好处有哪些呢？ 1 提供丰富的维生素A、维生素C及维生素B族对皮肤的保养相当有益。

例如维生素A，可以预防并治疗夜盲症、干眼症及皮肤干燥角化症，缺乏时 就容易感冒；维生素C，可以美白肌肤，缺乏时就容易感冒或是微血管及牙龈出血；维生素B1，可以增加食欲，参与身体能量的代谢，缺乏时会产生脚气病、没有食欲、精神不振；维生素B2，参与身体能量的代谢，缺乏时易有口角炎发生。

2 提供人体需要的矿物质 钾、镁是水果中含量较多的矿物质成分，铁、钙、磷等含量稍微少一点。

钾可以维持身体内水分的平衡，调节渗透压， 并可以维持体液酸碱的平衡，调节神经与肌肉的机能。

镁是构成骨骼的主要成分，并且参与糖类代谢，与钠、钾、钙共同维持心脏、肌肉及神经的正常功能。

铁是组成血红素的主要元素，参与红血球的形成，当铁质不足时，贫血、疲倦、脸色苍白、抵抗力减弱的现象都会产生。

钙构成骨骼和牙齿的主要成分；另外，还可以调节心跳及肌肉的收缩，使血液有凝结力，维持正常神经的感应性。

磷是构成骨骼和牙齿的要素之一，能促进脂肪与糖类的新陈代谢，维持血液、体液的酸碱平衡，还是组织细胞核蛋白质的主要物质。

3 平衡人体中的酸碱度 通常人体必须维持在弱碱性才能维持正常的机能，而在我们食用的荤食里，肉类经过消化分解后在体内形成酸，所以是属于“酸性食物”，水果虽然口感是酸甜的，但是分解后产生的碱性元素较多，因此大都是属于“碱性食物”。

所以，多吃水果，可中和鱼、肉、蛋、谷类食品所含的酸性物质，帮助维持体内的酸碱平衡，这样才能远离肥胖、心血管疾病、脑中风等。

4 含有丰富纤维质，帮助预防文明病的产生 水果里含有很多纤维质，纤维质包括纤维素、木质素及果胶，它们各有特殊的功效：纤维质是不被肠道吸收的，但它能促进肠胃蠕动，可以防止便秘，并因此排出体内毒素，避免致癌物质的形成和累积，因而能够预防大肠癌和痔疮。

纤维质能因吸收大量水分而膨胀，使我们胃部有饱胀感，从而可以减少对食物的摄取，达到减肥的目的。

纤维质会延迟及抑制糖分的吸收，使人体内血糖升高不致太快，这对稳定糖尿病患者的病情有良大的帮助。

纤维质能促进胆固醇的排泄，从而减少血管阻塞、心脏病、高血压和胆结石等症状的发生。

5 低热量的健康食品 水果绝大部分的成分为水分。

脂肪、蛋白质及糖类的含量均不高，因此热量低，吃了也不易引起肥胖，是保持身材的健康食品。

吃水果有这么多的好处，再加上它们美丽的颜色、迷人的香气，说实话，想要抗拒都很难。您只要在餐前来点儿水果，包您身体健康一辈子，而且还是个漂亮宝贝哟！P8-9

<<纤活水果素-47道创意健康水 >

编辑推荐

菠萝、柠檬、芒果、梨子、香蕉、奇异果、金橘、木瓜、梅子、草莓、番茄、酪梨、椰子、枇杷、百香果、葡萄柚.....这么多天然又美味的水果，都是帮助肌肤美容的天然保养品，也是搭配素食烹调的绝佳食材。

想要肌肤白皙吗?想要肌肤滑润吗?这不仅是一本教您制作美食的好书，更是教您通过“吃”进行美容保养的好书，在这里，您会有新发现哦!

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>