第一图书网, tushu007.com

<<健身排毒食谱王>>

图书基本信息

书名：<<健身排毒食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871395

10位ISBN编号：753887139X

出版时间：2012-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

字数：150000

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

<<健身排毒食谱王>>

内容概要

吃好得健康，吃对变强壮，无毒真轻松。
本书精心优选600道功效非凡的健身排毒美食，为您打造最安全、最实用的健身排毒饮食计划。
300道健身美食，按功效分为增强免疫餐、提神健脑餐、强筋壮骨餐、滋阴壮阳餐，为您健康添加无限动力；300道排毒美食，按功效分为护肝排毒餐、清肠排毒餐、养神排毒餐、淋巴排毒餐、护肤排毒餐，神奇功效让身体毒素大清空。
每道美食都为您详解制作成本、制作时间、每日食用量、健身指数/排毒指数，通俗易懂，简单易行，让您迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的焕发，由内到外重塑健康与美丽！

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

第一图书网, tushu007.com

<<健身排毒食谱王>>

书籍目录

健身排毒常识
吃对食物增强免疫力
常吃这些食物可补益身体
五脏简易彻底排毒法
轻松排毒方案抓住美丽健康
警惕“ 排毒 ”把健康也排掉
身体排毒三法则
健身篇
增强免疫
椒丝包菜
炝炒包菜
酸味娃娃菜
米椒娃娃菜
酸辣藕丁
酸熘藕片
蘑菇焖土豆
炖土豆
豆皮千层卷
鸡丝豆腐
肥牛豆腐
鸡蛋蒸日本豆腐
剁椒蒸香干
卜豆角回锅肉
玉米炒豌豆
辣婆婆下饭菜
大白菜包肉
口蘑五花肉
卤五花肉
糖醋里脊肉
金城宝塔肉
梅干菜烧肉
家常红烧肉
走油肉
芽菜烧白
京酱肉丝
干盐菜蒸肉
川味酱肉
四川熏肉
极品腊肉
农家猪耳
口耳肉
粟米炒猪心
珍珠丸子
纸包牛肉
青豆烧牛肉

土豆烧肥牛
麻辣牛肉
椒丝拌牛柳
卤牛腩
胡萝卜焖牛杂
生拌牛百叶
卤水拼盘
百叶炒白勺
芥子汁烧羊腿
手抓肉
双椒爆羊肉
白切羊肉
宫廷羊方
脆皮羊肉卷
沙茶羊肉煲
萝卜羊肉汤
羊头捣蒜
牙签羊肉
米椒酸汤鸡
三香海南鸡
秘制珍香鸡
蚝油豆腐鸡球
盐焗脆皮鸡
港式油鸡
印度咖喱鸡
山药萝卜鸡汤
板栗鸡翅煲
玉米炒鸡米
蒜薹炒鸭片
红枣鸭子
五香烧鸭
四川板鸭
盐水卤鸭
爆炒鸭丝
参芪鸭条
老鸭红枣猪蹄煲
卤鹅片拼盘
火腿鸽子
百花酿蛋卷
排毒篇
……

章节摘录

版权页：插图：以下是排毒瘦身的3个要点，迫切要瘦身的女性可以在日常生活中实施。
为了控制体重，保持健康，你可以了解一下。
有毒食物具有一个征兆，当你开始学习拒绝它的时候，会有一小段的时间感到痛苦难熬，咖啡因就是典型的“头痛杀手”。
咖啡对人体的好坏影响长久以来备受争议。
许多医生相信除了孕妇和高血压患者，一般人一天喝1～2杯咖啡并不会对人体产生大伤害，有些医生则认为睡前饮用咖啡对睡眠状态会造成负面影响，而且咖啡因也很容易引起神经方面的问题，如焦躁与不安。
也许你没发现，我们通常习惯在喝咖啡的同时不经意地吃下一些不健康的食物，比如说高糖分、高热量、高肪脂的水果和甜点。
想在短时间完全戒掉嗜咖啡的习惯，还是逐渐减少摄取分量为好，可以依照自己的饮用习惯而定。
若你以前习惯一天喝5杯咖啡，不妨从每2～3天减少1杯的摄取量开始，逐渐减缓戒除过程中的不适，并且将焦虑感降到最低。
另一个做法是减少咖啡因的强度，循序渐进地减少高咖啡因咖啡的分量。
如果你喝咖啡只是因为习惯在浓郁的香气中迎接一天的开始，那么，尝试用一杯温热的柠檬水来代替咖啡吧。
多数人先天对甜食有着无法抗拒的兴奋和喜爱，因为吃甜食会刺激神经末梢，让我们感到兴奋，功用几乎与吗啡相当，但你得为这种短暂的欢愉感付出代价。
甜食中只有极少的抗氧化剂，而抗氧化剂可以协助移除体内在氧化过程中产生的废物，这些废物不但与心血管疾病有极大关联，也是导致癌症与其他疾病的关键。
拒绝甜食的第一步是注意那些隐藏在各种食物之中的糖分，像面包、意大利面、番茄酱和沙拉酱，要在包装说明上发现这些糖分，所需要耗费的心思绝不亚于侦探工作，因为糖分在营养标示中常以不同“化身”出现，像是果糖、蔗糖、葡萄糖、玉米糖精或是麦芽糖，等等。
当你开始避免食用大量糖类的摄取时，你就会感觉到对糖类的渴望不再如以往一般强烈了。
专家建议，每餐喝一杯略带苦味的茶，像是用菊苣或牛蒡根所煮的苦茶。
当对甜食的渴望难以忍受时，改用几片水果来解馋，苹果、梨子等水果的皮都具有大量的纤维质，能延缓体内碳水化合物分解成糖分的速度。

编辑推荐

《健身排毒食谱王(畅销版)》通俗易懂，简单易行，让您迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的焕发，由内到外重塑健康与美丽！

第一图书网, tushu007.com

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