

<<完美抗老特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<完美抗老特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612572

10位ISBN编号：9866612570

出版时间：2009-12

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：何一成編

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>

## <<完美抗老特效食譜>>

### 內容概要

美顏慢老食療養身法 專業醫師大公開：抗老回春、健美護膚、樂活保養 營養師推薦173  
道美容抗老特效食譜 為身體找對9大類特選健康明星食材排行榜 有效預防、抵抗衰老，  
營養保健功效完全解析 哪些食物能有效對抗老化？  
如何預防皺紋、老人斑、白髮？  
補充哪些維生素可以保持年輕？  
為什麼有人老得這麼快？  
有人越活越年輕？  
幾歲開始抗老最適合？  
吃出活力 年輕10歲 養生抗老大作戰 小心！  
人的腦細胞從20歲開始衰退，現在開始保養，永遠不嫌晚。  
吃對活力關鍵食物，補充營養、元氣，給你身體健康、青春不老好氣色，永遠看起來比實際年齡  
年輕10歲！  
173道美顏抗老元氣食譜 專業營養師把關，詳細分析每道食譜的營養成分及功效，教你吃出  
健康，留住青春。  
9大類超級抗老明星食材排行榜 專家精選9大類健康天然食材，分析有效成分、保健功效、  
主要功能、保養重點，讓你輕鬆護膚、抗老養生。  
中醫養生抗老觀點 提供中醫養生食療觀點，從心理、生理、日常生活，全方位美顏抗老化  
，永保年輕光采。  
《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」。  
從內到外，精、氣、神完全提升，健康活到天年。

## &lt;&lt;完美抗老特效食譜&gt;&gt;

## 書籍目錄

- 【醫師自序】從保健食療達到抗老化目的 何一成 醫師【醫師序】飲食是抗老化的關鍵 羅佳琳 醫師【中醫師序】抗老回春 全面提升精氣神 洪尚綱 中醫師【營養師序】掌握老化的養生觀 蕭千祐 營養師Part 1 不可不知的抗老10大問1怎樣得知自己開始變老？
- 2幾歲開始抗老才合適？
  - 3常見的老化徵兆有哪些？
  - 4怎樣吃才能有效抗老？
  - 5怎樣運用維生素抗老？
  - 6日常生活的抗老重點？
  - 7如何改善掉髮和落髮？
  - 8減肥也能抗老嗎？
  - 9睡眠品質和抗老的關聯？
  - 10人的心理也會老化嗎？
- Part 2 173道抗老化特效食譜對抗老化食材1 蔬菜類（番茄、甜椒、洋蔥、胡蘿蔔、南瓜、白菜、高麗菜、菠菜、玉米、豌豆苗、蘆筍、牛蒡、苦瓜、秋葵） 法式鄉村烤番茄 番茄起司沙拉 紅艷番茄水果盤 甜椒炒花椰 甜椒海鮮總匯 香炒三彩甜椒 歐風尼斯沙拉 洋蔥塔香炒淡菜 洋蔥拌彩豆 什錦蔬菜湯 鮪魚香拌洋蔥 四色燒賣 蘿蔔雜炊飯 金瓜紅蘿蔔薯泥 蜂蜜紅蘿蔔蘋果汁 雙茄南瓜咖哩 香蒜南瓜 涼拌梅香南瓜片 南瓜優格沙拉 蛋皮炒白菜 開陽白菜 碧玉白菜卷 栗子燒白菜 高麗菜煎餅 鮮肉高麗菜卷 枸杞熱炒高麗菜 義式蔬菜湯 蒜味菠菜 腐皮炒菠菜 菠菜章魚卷 菠菜蛋花湯 黃金玉米炒蛋 果香玉米沙拉 美顏翡翠玉米湯 薯泥玉米濃湯 鮮菇炒豌豆苗 豌豆苗蔬菜卷餅 香烤蘆筍肉卷 涼拌蘆筍 芝麻拌牛蒡 牛蒡炒肉絲 清心苦瓜排骨湯 翠玉苦瓜煎蛋 涼拌糖醋秋葵 焗烤紅茄秋葵 對抗老化食材2 五穀雜糧、堅果類（糙米、薏仁、燕麥、蕎麥、芝麻、杏仁、紫米、栗子、核桃、松子） 元氣糙米肉粥 金瓜糙米飯 黃豆糙米飯 養生腰果糙米漿 桂圓糙米粥 美白薏仁湯 海帶薏仁蛋花湯 和風薏仁黃瓜沙拉 薏仁蓮子粥 雞肉玉米燕麥粥 火腿絲瓜燕麥粥 紅茄翡翠燕麥飯 香蔬燕麥飯 營養蕎麥涼麵 麻醬素春卷 涼拌芝麻菠菜 芝麻紫菜拌飯 杏仁雞肉丸子 綠豆杏仁甜粥 杏仁糙米漿 養生杏仁茶 紫米薏仁甜粥 桂圓紫米粥 栗子香炒雞丁 栗子紅豆湯 核桃涼拌菠菜 松子香芒炒蝦仁 對抗老化食材3 豆類（豆腐、豌豆、黃豆、紅豆、綠豆） 豆腐蚵仔麵線 嫩豆腐燴鮮菇 芝麻涼拌嫩豆腐 豌豆香爆中卷 碧綠豌豆濃湯 蔬菜什錦豆湯 黃豆排骨湯 鮮菇黃豆飯 元氣豆漿 法式蜜紅豆三明治 甜心豆沙卷餅 排毒綠豆藕粉 清香綠豆飯 對抗老化食材4 水果類（蘋果、香蕉、奇異果、葡萄柚、葡萄、草莓、藍莓、哈密瓜、水梨） 高纖蘋果卷餅 肉桂蘋果泥 香煎豬排佐蘋果泥 香蕉蘋果醋 香蕉窈窕醋飲 香蕉蔬果汁 美顏酸甜香蕉汁 奇異果香炒雞柳 鮮果百匯冰 山藥奇異果汁 奇異果三明治 葡萄柚橙香凍 橘香葡萄柚汁 柚香檸檬汁 活力蔬果汁 美顏葡萄果凍 葡萄紫艷百匯冰 葡汁蔬果沙拉 優格葡萄汁 草莓牛奶 草莓乳霜 莓果紅蘿蔔汁 莓香優格 完美抗老藍莓果醬 優格水果沙拉 五彩哈密瓜盅 舒眠減壓果汁 對抗老化食材5 菇蕈類（草菇、香菇、金針菇、杏鮑菇、白木耳、黑木耳） 奶香草菇燉花椰菜 冬菇燴玉米筍 香菇蒜頭雞湯 鮮菇魚片粥 香菇蛤蜊蒸蛋 什錦野菇飯 時蔬炒鮮菇 酸辣金針菇 清蒸什錦菇 冰糖銀耳甜湯 黃瓜銀耳紅棗湯 五彩木耳 炒金玉木耳 木耳雙拼 木耳炒蛋 對抗老化食材6 藻類（海帶、昆布、紫菜、洋菜、髮菜） 海帶豆腐湯 蒜香海帶 甜不辣海帶芽炒蛋 昆布芝麻飯糰 辣味昆布牛蒡絲 涼拌紫菜 木耳紫菜湯 洋菜拌銀芽 綠茶洋菜凍 什錦髮菜羹 髮菜時蔬卷餅 對抗老化食材7 海鮮類（鮪魚、白帶魚、秋刀魚、鰹魚、竹筴魚、鮭魚、蛤蜊、海參、蝦） 爭鮮生魚片 乾煎帶魚 香檸韭菜燴魚片 香煎秋刀魚 秋刀魚拌飯 杏鮑菇滷鰹魚 青蔥鰹魚蓋飯 酥炸竹筴魚淋檸檬香醋 薑絲紅燒竹筴魚 青蒜香煎鮭魚 馬鈴薯蒸魚片 蛤蜊飯糰 蛤蜊金針湯 蛤蜊味噌湯 塔香炒蛤蜊 鮮蔬燴海參 海參燴香菇 蒜茸蒸蝦 蔬菜海鮮湯 對抗老化食材8 肉類（牛肉、雞肉） 香滷牛肉 香煎蒜味牛排 牛肉芝麻卷餅 紅酒燉牛肉 牛肉炒洋蔥 金針花煮嫩雞 雞肉果香沙拉 紅燒蘑菇雞 香焗茄汁雞腿 對抗

<<完美抗老特效食譜>>

老化食材9 藥膳類 (靈芝、人參、西洋參、冬蟲夏草、枸杞、山藥) 補氣靈芝雞湯 人參麥冬粥  
紅棗西洋參湯 養生蟲草雞湯 枸杞明目茶 山藥枸杞南瓜湯 滋補山藥燉香菇Part3 元氣養生  
中醫入門1 有助抗老防衰好食材 2 食用五性食物抗老化 3 體虛者的養生之道 4 四季的抗老飲食對策

## <<完美抗老特效食譜>>

### 编辑推荐

**本書特色** 173道美顏抗老元氣食譜 專業營養師把關，詳細分析每道食譜的營養成分及功效，教你吃出健康，留住青春。

**9大類超級抗老明星食材排行榜** 專家精選9大類健康天然食材，分析有效成分、保健功效、主要功能、保養重點，讓你輕鬆護膚、抗老養生。

**中醫養生抗老觀點** 提供中醫養生食療觀點，從心理、生理、日常生活，全方位美顏抗老化，永保年輕光采。

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」。  
從內到外，精、氣、神完全提升，健康活到天年。

<<完美抗老特效食譜>>

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>