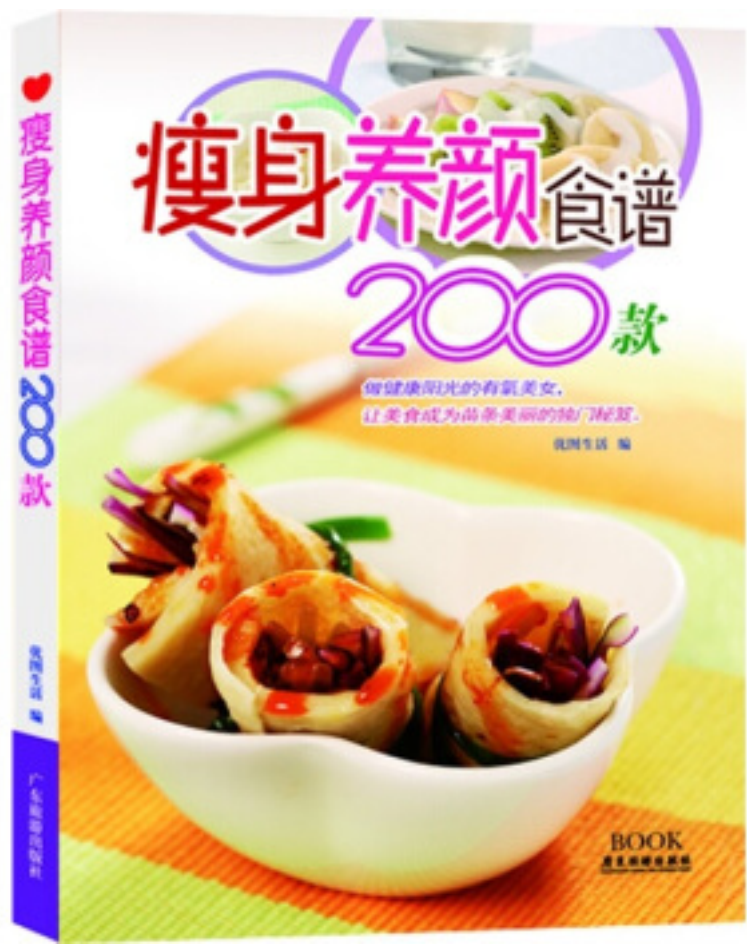


瘦身养颜食谱200款



[瘦身养颜食谱200款_下载链接1](#)

著者:优图生活 编

[瘦身养颜食谱200款_下载链接1](#)

标签

评论

书还不错，替别人买的。

到货也很快，喜欢。。。

怎么说呢，快递给了我点小意外

图文结合，都是比较容易做的，希望有效果

不错，京东信的过 不错，京东信的过

好、不错，速度够快。质量好。

帮别人买的。 应该有用吧

值得收藏 价廉物美 推荐

书不错，老妈正在研究

绝对是正版书，京东让人相信

书很好！ 价格便宜！ 值得购买！

这买书很方便，有时在附近仓库，不用别的仓库配货的话，下单第二天就收到了。

东西很好哦!

书不错，买的也很顺利，快递四天收到，速度不快不慢，还行吧

宝贝不错，

内容一点都不好，根本没考虑食物搭配宜忌，搜罗一堆网上流行的而已

很好

本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，《瘦身养颜食谱200款》列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功效，还有一些制作和食用的小窍门，食材多是常见且较受女性喜爱的食物，制作方法也非常简单，即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。对于要严格控制体重的女性，我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量，以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，《瘦身养颜食谱200款》列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功效，还有一些制作和食用的小窍门，食材多是常见且较受女性喜爱的食物，制作方法也非常简单，即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。对于要严格控制体重的女性，我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量，以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，《瘦身养颜食谱200款》列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功效，还有一些制作和食用的小窍门，食材多是常见且较受女性喜爱的食物，制作方法也非常简单，即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。对于要严格控制体重的女性，我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量，以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，《瘦身养颜食谱200款》列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功

要美丽的愿望。本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。

瘦身养颜食谱200款在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无穷无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分

步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301道、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。每道菜例均有精美彩图，分步详解做法，每道菜例分步详解做法，并注明原料、调料、做法，并有健康提示。

《精选美味家常汤煲1688道》内含1288道美味家常家煲、300条煮汤小贴士、20个煲汤秘笈、80种食物黄金组合。

《精选美味家常汤煲1688道》精选美味家常汤煲1688道，其中包括1288道美味家常煲汤，800条煮汤小贴士，具体包括禽类汤煲336道、畜类汤煲402道、水产淡汤煲249道、素菜类汤煲301

纯食材配方！速查速用，值得珍藏！

医学博士收集编写的最老、最齐全、最安全的巧治常见病的经典老偏方。

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：晕车晕船、打嗝、肥胖、失眠、神经衰弱、醉酒、贫血、头皮屑、狐臭、谢顶、青春痘、老年斑、脚气、鼻炎、口臭、牙痛、眼疲劳、腹泻、偏头痛、便秘、咳嗽、痔疮、腰痛、肾虚、痛经、阳痿早泄、妊娠纹、更年期综合症等。适用群体：

日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者 偏方取材：

1、食材。生姜、枸杞、鸡蛋、核桃、韭菜、黑豆、红枣、花生、芹菜、山楂、洋葱、白果等。

2、药材。川红花、桑叶、葛花、首乌、熟地、雄黄、黄连、陈艾、甘草、山蚂蚁粉、白芥子等。3、辅材。刷子、棉片、药水、药膏、单杠等。

药材售地：中药店、菜市场、超市、网络等。

1. 劝君放弃洗发液，用洋葱、生姜治头皮屑 症状：头皮屑 很老很老的老偏方：

①将一个捣烂的洋葱头用纱布包好，用它揉擦头皮，24小时后用温水洗头，即可止头痒，除头皮屑。

②先将生姜切片，放入锅里煮沸，待水温不烫的时候倒上适量醋，加水洗头。

头皮屑谁都不会陌生。有些头皮屑比较多的人，即使头皮痒得受不了，也不敢随手去抓。前不久，有一位吴女士来看病，顺便问我如何对付头皮屑。她刚交了一个男朋友，他对她的头皮屑颇有微词。市面上虽然有去头屑的洗发水，但含有很多化学成分，用久了就会头发干枯，头皮干燥，她希望找个天然的去屑法。

听吴女士说完她的情况，我便给她推荐了两个偏方，让她试用一下。

第一个偏方：将一个捣烂的洋葱头用消过毒的干净纱布包好，然后轻轻反复揉擦头皮，让洋葱汁充分渗入其间，24小时后再用温水洗头，便可止头痒去头屑了。一般使用1次，可以维持一周左右的疗效。

头皮上的细胞每日都在进行着新陈代谢，死亡的细胞就会变成细小的头屑，人要想完全没有头皮屑是不可能的。头皮屑过多，主要由马拉色菌引起的，这种细菌属于真菌的范畴，它以头皮上的油脂为食，刺激皮肤，造成成片的细胞像雪花状脱落。现代研究发现洋葱内含有硫化物、黄酮等成分，有显著的杀菌效果，而且还内含胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素E等营养成分，对于头皮细胞有滋养作用。

另一个偏方：将生姜切片，放入锅里煮沸，待水温不烫的时候倒上适量的醋，再用来洗头发即可。

生姜煮水加醋能治头皮屑，主要原因是醋有杀菌消毒的作用，而姜对马拉色菌有较强的杀灭功效，还能扩张头皮下的血管，增加发根毛囊的血流供应，这个偏方可以说是既护发，又养发。

吴女士后来跟我反映，两个偏方效果都挺理想。于是她轮换着使用，两三天洗一次头，不再头皮痒，头屑也少了很多，而且也没有了头发干枯的情况。

说到头发干枯，也有一个不错的治疗偏方，即用淘米水洗头发，对发质干枯、毛糙、分叉、暗淡无光均有良好的效果。原理其实很简单，淘米水中含有多多种水溶性维生素，所以用淘米水洗头发，等于是给头发补充维生素，长期使用，洗出来的头发又黑又亮又干净。这个偏方是我祖母传给我的，祖母一生最骄傲的就是直到60多岁，头发依然又黑又顺又密，让很多人羡慕。不过，现在市面上卖的米都是精加工过的，丢失了许多维生素成分，所以我建议尽量使用粗米淘洗过的水，才能更好地达到护发养发的效果。

16. 夏天易困、易疲倦，都是汗水惹的祸 症状：夏天容易产生疲倦感

偏方：每日吃一个橘子，或者喝

原来那蜈蚣精就是在这岭西一个山洞里成精的，它经常变成美女，迷惑年轻人，然后再把人治死，喝人脑子。蜈蚣精就是靠吃年轻人的脑子成精的，好多年年轻人当受骗，死在它手里。老太太在时，整天不离左右，使它不敢轻易下手，所以它就千方百计把老太太逼走。这时，他们来到岭上，看看四下无人，那蜈蚣精就对双喜喷出一股毒火。双喜只觉得头一晕，一跟斗摔倒地上。蜈蚣精正要下手，只听“咯咯咯”几声，那大红老公鸡不知从何而来，张开一张尖嘴，对着蜈蚣精就啄。蜈蚣精就地一滚，现了原形，张牙舞爪，迎了上来。它们一来一往搏斗到天快明时，老公鸡才把蜈蚣精头上啄个洞，蜈蚣精翻了几下死了。可是老公鸡也倒在地上累死了。天明，双喜醒来，见身边死着一个大蜈蚣、一个大红老公鸡，这才明白过来为啥那女人见老公鸡吓了一场病。他把老公鸡埋在山顶上，痛哭了一场。后来，在埋老公鸡的地方长出了一棵花，那花跟鸡冠一模一样，远看就象一个红公鸡昂首挺胸站在那里，人们都说是大红公鸡变的。就给那花起名叫“鸡冠花”，把蜈蚣岭也灵改成了金鸡岭。据说，直到现在，凡是有鸡冠花的地方，就没有蜈蚣。白鸡冠花传说

明代还有一个有趣的传说。一天，皇上想试试翰林学士解缙的文才，于是让他以鸡冠花为题作诗一首。解缙当然不含糊，脱口便出：“鸡冠本是胭脂染，……”哪知话音刚落，皇上忽然从衣袖中取出一朵早就准备好的白鸡冠花，笑着对他说：“这是白的。”解缙见了灵机一动，马上改口吟道：“今日如何浅淡妆？只为五更贪报晓，至今戴却满头霜。”非常巧妙地把刚开了头吟咏的红鸡冠花，换成了白鸡冠花。皇上和在场的人无不佩服解缙的机敏和才情。鸡冠花茶 【配方】鸡冠花30克，茶叶5克。（民间验方）

鸡冠花 【用法】共煎，随时饮用。

【功效】收涩止带。适用于赤、白带下，对阴道滴虫亦有杀灭作用。

【花名】：鸡冠花

【学名】：Celosiacristata原来那蜈蚣精就是在这岭西一个山洞里成精的，它经常变成美女，迷惑年轻人，然后再把人治死，喝人脑子。蜈蚣精就是靠吃年轻人的脑子成精的，好多年年轻人当受骗，死在它手里。老太太在时，整天不离左右，使它不敢轻易下手，所以它就千方百计把老太太逼走。这时，他们来到岭上，看看四下无人，那蜈蚣精就对双喜喷出一股毒火。双喜只觉得头一晕，一跟斗摔倒地上。蜈蚣精正要下手，只听“咯咯咯”几声，那大红老公鸡不知从何而来，张开一张尖嘴，对着蜈蚣精就啄。蜈蚣精就地一滚，现了原形，张牙舞爪，迎了上来。它们一来一往搏斗到天快明时，老公鸡才把蜈蚣精头上啄个洞，蜈蚣精翻了几下死了。可是老公鸡也倒在地上累死了。天明，双喜

醒来，见身边死着一个大蜈蚣`一个大红老公鸡，这才明白过来为啥那女人见老公鸡吓了一场病。他把老公鸡埋在山顶上，痛哭了一场。后来，在埋老公鸡的地方长出了一棵花，那花跟鸡冠一模一样，远看就象一个红公鸡昂首挺胸站在那里，人们都说是大红公鸡变的。就给那花起名叫“鸡冠花”，把蜈蚣岭也灵改成了金鸡岭。据说，直到现在，凡是有鸡冠花的地方，就没有蜈蚣。白鸡冠花传说

明代还有一个有趣的传说。一天，皇上想试试翰林学士解缙的文才，于是让他以鸡冠花为题作诗一首。解缙当然不含糊，脱口便出：“鸡冠本是胭脂染，……”哪知话音刚落，皇上忽然从衣袖中取出一朵早就准备好的白鸡冠花，笑着对他说：“这是白的。”解缙见了灵机一动，马上改口吟道：“今日如何浅淡妆？只为五更贪报晓，至今戴却满头霜。”非常巧妙地把刚开了头吟咏的红鸡冠花，换成了白鸡冠花。皇上和在场的人无不佩服解缙的机敏和才情。

鸡冠花茶 【配方】鸡冠花30克，茶叶5克。（民间验方）

鸡冠花 【用法】共煎，随时饮用。

【功效】收涩止带。适用于赤、白带下，对阴道滴虫亦有杀灭作用。

【花名】：鸡冠花 【学名】：Celosiacristata

[瘦身养颜食谱200款_下载链接1](#)

书评

[瘦身养颜食谱200款_下载链接1](#)