

<<快乐成长青春期>>

图书基本信息

书名：<<快乐成长青春期>>

13位ISBN编号：9787530833940

10位ISBN编号：7530833944

出版时间：2003-01-01

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林美慧

页数：97

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>

## <<快乐成长青春期>>

### 内容概要

一个人从出生到老会历经截然不同的生长过程，其中青春期的变化尤其明显。因为这是一个由小孩转变为独立的个体，身体处于快速生长的巅峰，也就是俗称的“转大人”。

过了青春期，人体便已臻成熟，所以正是为日后健康身体打根基的最佳时机，家长必须更加在孩子的饮食方面用心。

本书特别为青春期的孩子精选92道料理，整理成主食、配菜、汤品及点心单元，并体贴的多设计了便当单元，方便学子们能在三餐中都获得完善的营养补充。

除了食谱的撰述之外，还有青春期的保健之道与相关医疗资讯的提供，请青少年在此时良好吸收，打下稳固的基础，迎向未来璀璨的人生。

<<快乐成长青春期>>

作者简介

林美慧，著作等身的食谱老师，主持电视烹饪节目行之有年，以其精湛的手艺与亲和力，拥有广大读者及观众群。

目前在积木文化出版有《咖喱百味》《健康漂亮坐月子》《一锅好料理》《大爱素食》《自信魅力更年期》等书。

## <<快乐成长青春期>>

### 书籍目录

推荐序（一）青少年的体态是成人后健康状况的预测指标推荐序（二）青春期是改变体制质的第一次机会推荐序（三）营养运动双管齐下 健康美丽身材永葆作者序 在青春期吃出一生的优良体质认识青春期青春期需要哪些营养？

美少女养成秘笈食物营养分析表活力主食 胚芽双豆饭 薏仁糙米饭 牛肉盖饭 红曲肉丝炒饭 翡翠炒饭 鳗鱼泡饭 明太子炒饭 红花海鲜粥 四君子皮蛋瘦肉粥 黑糯米寿司 通草冬葵子粥 豆浆什锦粥 全麦什锦汤面 四味小米粥 苦茶油蛋包面 麻油蚵仔面 全麦水果三明治+优酪一杯 烧饼苜蓿芽卷+鲜奶一杯丰富配菜 凉拌鲔鱼 泰式凉拌藕片 甜椒拌墨鱼 凉拌南瓜 凉拌青木瓜 芽菜沙拉 鳄梨海鲜盅 火龙果虾球 海苔小卷 海鲜拌西芹 日式烧下巴 玉竹蒸石斑 海皇翡翠羹 玫瑰花瓣蒸鲜鱼 香附蒸红鲟 香芒鸡柳 竹笙烩时蔬 发菜豆腐羹 红苋菜炒银鱼 银杏蛤蜊丝瓜 黄豆烧鱼 红花牛腩煲元气便当 聪明脑力便当 头好壮壮便当 养颜美容便当 步步高升便当 优质成长便当 红润气色便当 美肤纤体便当 促进发育便当 低脂健康便当 均衡营养便当滋养汤品、点心 紫苏乌骨鸡汤 金针鸡汤 鸡屎藤公鸡汤 九板仔头公鸡汤 薏仁冬瓜排骨汤 紫河车瘦肉汤 花生猪脚汤 青木瓜鱼汤 香附当归虱目鱼汤 益智补脑田鸡汤 桃红四物鸡汤 益母草乌骨鸡汤 酒酿水波蛋 花生汤 薏仁绿豆山药甜汤 南瓜西米露 抹茶羊羹 抹茶戚风蛋糕 绿茶冻 麻薯三兄弟 香附茴香饼干 雪蛤红莲

<<快乐成长青春期>>

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>