

<<自信魅力更年期>>

图书基本信息

书名：<<自信魅力更年期>>

13位ISBN编号：9787530833957

10位ISBN编号：7530833952

出版时间：2003-1-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林美慧

页数：99

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>

## <<自信魅力更年期>>

### 内容概要

更年期是每个人步入中年后一个相当重要的阶段，身体与心理都会产生微妙的变化，特别是在身体机能开始逐渐走下坡路的时候，更要多加注意保健。

规律的生活习惯与正确均衡的饮食，不仅能让更年期的症状减轻，也能使身心更健康。

本书从饮食着手，特别为即将面对更年期或深受其扰的朋友设计了一系列丰富的料理，期望通过饮食的调养，让所有朋友都能健康快乐地度过更年期阶段，迎向更有活力的人生！

## <<自信魅力更年期>>

### 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。

## <<自信魅力更年期>>

### 书籍目录

认识更年期 更年期的生活保健 吃出健康的更年期 营养主食 龙葵粥 五目炊饭 鳗香三宝燕麦饭 杂粮饭 薏仁炒饭 芸豆咸粥 糙米排骨粥 七辛糙米粥 海鲜咖喱饭 春雨馄饨 全麦面疙瘩 鲍鱼粥 素什锦荞麦面 芝麻酱珊瑚面 卷心菜饭 油豆腐细粉 青酱意大利全麦面 鸡头米粥 干贝菜饭 遮目鱼肚粥 三鲜抹茶荞麦面 银鱼菠菜粥 全麦素包子 甘麦红枣粥 山药枸杞粥 南瓜饭 均衡配菜 补养汤品 健康点心

<<自信魅力更年期>>

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>