

<<男性女性强身食谱>>

图书基本信息

书名：<<男性女性强身食谱>>

13位ISBN编号：9787534118210

10位ISBN编号：7534118212

出版时间：2002-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：77

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>

<<男性女性强身食谱>>

内容概要

本书包括：姜丝炒羊肉、花生山药奶酪、天麻鱼头火锅、养生醉鸡、松子香菇、山药芡实粥等内容。

以下特别针对20-29岁的男女设计了八道养生菜肴与两款养生茶饮。

属于青年时期的男女基本上生理体能状况还算不错。

正因为仗着自己年轻有体力，所以常为了工作而加班熬夜，或是和朋友玩个通宵达旦，在不知不觉中已经耗损了精神与体力。

由于体内生成许多活性氧，使得免疫力降低，于是身体变得容易疲倦，甚至还会埋下慢性病的形成因子。

建议你不妨利用饮食，有技巧地多摄取抗氧化营养成分、累积健康的本钱，为20-29岁人生黄金阶段的自己打好健康基础。

<<男性女性强身食谱>>

书籍目录

20-29岁

男性

茯苓炸豆腐

姜丝炒羊肉

花生山药奶酪

火腿蔬菜浓汤

金银花解毒茶

女性

秋葵百汇

咸冬瓜炖肉

凤梨苦瓜鸡

苹果虾饼

红糖薄荷姜片茶

30-39岁

男性

丹参素什锦

天麻鱼头火锅

韭菜煎牡蛎

山楂玉带

牛蒡枸杞甘草茶

女性

养生醉鸡

陈皮牛肉丝

红曲烧五花肉

椰汁黑糯米粥

蔓越莓蔗茶

40-49岁

男性

牛蒡甜不辣

核桃虾仁

枸杞拌鸡丝

补益黄芪虾

地黄雪梨枸杞茶

女性

黑豆鸡丁

红花乌龙面

海带鲜鱼蒸豆腐

芝麻薏仁糊

苹果当归绿茶

50-59岁

男性

三冬素烤麸

松子香菇

南瓜籽饼干

山药芡实粥

<<男性女性强身食谱>>

决明子枸杞茶

女性

五色关东煮

洛神鲜鱿

鲍鱼炖乌鸡

银杏海鲜

藕根香茶饮

药材介绍

<<男性女性强身食谱>>

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>