

<<小时候应吃的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<小时候应吃的家常菜>>

13位ISBN编号：9787538436716

10位ISBN编号：7538436715

出版时间：2008-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：黄乃芸

页数：119

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>

<<小时候应吃的家常菜>>

内容概要

转凉后的傍晚，燃气厨火，煎块鲑鱼来醒脑，或是炒块豆腐来补钙。

甚至是炖块青木瓜做个丰胸汤品，在白米饭淋上山药泥来个战痘餐，葱花粒粒瞬息间转变成文字，酌量加上少许香辛料增加色彩，再注入爱食物的“乐”忱，希望每道菜，都能陪你从懵懵懂懂的“小鸭”走向“天鹅”路。

成长过程就如同做菜，酸甜苦辣煎煮炒炸，只要却一项就少一味；而这本书正是要协助一家之“煮”和青少年朋友，如何烹调出自己的快乐青春！

这是一本以人类身心发展、生命期营养及饮食行为为依据，并针对青春期男女的需求及关心的问题为考虑主轴的创意食谱。

美肤、瘦身和战痘是青少年朋友常见的困扰，Nancy为此特别调配吃的保养品，由内而外解决青少年烦恼，拥有傲人身材与粉嫩肌肤不再是少女难事；并为少男提供了培养肌肉与健全发育的关键食谱，想拥有健美身材的阳光男孩一定不能错过！

人生有如马拉松耐力赛，唯有超强的体力、记忆力与清醒的头脑，才能维持领先的优势，处于求学阶段的学子们，不妨让身体充个电，补足了脑力和体力再出发吧！

每一道食谱皆有设计构想、健康原则及饮食建立的简述，并有易读、易学、易做的贴心考虑，让做菜不是负担，用餐也能健康，这本食谱书的内容活泼，如同作者与您共榻而言，如同朋友的鼓励、情人的温柔和母亲的关心一般，实用又实际。

<<小时候应吃的家常菜>>

书籍目录

PART 1 少女篇少女速成魔法餐，窈窕美白丰胸一次搞定！

CHAPTER 1 窈窕美白丰胸一次搞定！

就让我们，昂首迈向天鹅路 1 小鸭变天鹅的心理变化 2 生理变化的3大指标 3 聪明补充，展现青春吸引力 4 魅力美少女必吃食物大公开 CHAPTER 2 开胃菜 美白番茄鲑鱼色拉 丰胸莴苣 当归黄芪鸡汤 彩色鲜虾色拉 黑木耳红枣汤 CHAPTER 3 主菜 菟丝花生粥 兰花粥 木瓜炖鱼 白玉翡翠川芎煮鸡蛋 发菜羹 塑臂丰胸粥 荔枝炒三菇 丰胸炒饭 茶香子排 芦笋炒猪肝 迷迭香排 绍兴凤爪 白玉镶茶香 甜醋彩虹时蔬 CHAPTER 4 甜点&饮品 柠檬锡兰红茶 葡萄柚冰镇红茶 美胸山药奶 猕猴桃美白鲜果汁 银耳桂花茶PART 2 蜕变篇活力充沛转骨餐，美肤去痘增高聪明新吃法！

CHAPTER 1 饮食调理，轻松摆脱蜕变烦恼 1 蜕变期心理上4大症状 2 恼人的生理烦恼，面子问题频出状况 3 掌握5个TIPS，轻松战痘 4 跟着这样做，你也可以高人一等 CHAPTER 2 开胃菜 甜酸莲藕 战痘山药色拉 乳腐柴香小黄瓜 小鱼干苦瓜汤 蛤蚧南瓜汤 CHAPTER 3 主菜 和风凉面 黄瓜粥 纳豆拌饭 绍兴醉牛 寿喜鸡肉片 豆豉苦瓜 白汁鲳鱼 地瓜叶银鱼 塔香杏鲍菇 小白菜粉丝 芝麻拌银芽 白酒炒蘑菇 香蒜拌鸡丝 椒拌金针菇 乌骨蔬 CHAPTER 4 甜点&饮品 凉瓜奶昔 风味优格 莓酒茶 健康蔬果汁 玫瑰果茶PART 3 少男篇美型男速效餐，完全饮食指南！

CHAPTER 1 活力新对策，迎向少年15、20时 1 了解成长期的心灵密码 2 解读成长期的生理微妙变化 3 吃对食物，打造完美健康的体魄 熏鲑鱼色拉 凉拌苋菜 蔬菜羹汤 腐香鸡汤 海陆泰味汤 CHAPTER 2 金萱蛋 法式三明治 豆酥鱼片 苋菜银鱼汤 活力寿司 鲑鱼豆腐 醉猪肝 烤牛肉通心面 茄子炖牛肉 杂粮饭 和风鲑鱼 碧螺腐酿 豆腐素菇 炒年糕 CHAPTER 4 甜点&饮品 龙井芒果绿 牛奶雪泡 茄红四季春 水蜜桃椰汁 抹茶红豆奶冻PART 4 补脑篇补脑VS醒脑大补餐，养成必胜餐！

CHAPTER 1 就是这样吃，让你拥有超强记忆力！

1 为何总是“记不住” 2 掌握8个TIPs，拥有超完美记忆力 3 选对食物，跟“记不住”说bye-bye CHAPTER 2 开胃菜 人参须排骨青蔬汤 苜蓿色拉 西红柿牛肉汤 酸香猪肉笋汤 龙井茶蛤蚧汤 CHAPTER 3 主菜 蛋皮粽 鱼香茄子 酥皮菜卷 海鲜煎饼 虾仁百汇 蚝味火腿卷 牛肉烩豆腐 西汁彩椒烩鸡柳 酱烧栗子鸡 竹笙梅鱼 彩虹梅鱼 芝麻虾排 精致肉面 冻顶炒饭 醒脑炖鸡 CHAPTER 4 甜点&饮品 抹茶芝麻球 开心菠萝汁 牛奶核桃糊 香蕉橄榄果奶昔 红枣酒

<<小时候应吃的家常菜>>

章节摘录

插图：CHAPTER1窈窕美白丰胸一次搞定！

就让我们，昂首迈向天鹅路白里透红的水嫩肌肤、傲人魔鬼身材、肌肤晶莹剔透，这是众多小学生和中学生们所幻想能拥有的未来式，而少女时期所面临生长发育的“变身”，伴随着心理层面，也有不同的成长压力需要调适。

小鸭变天鹅的心理变化青少女发育期间的心理变化主要出现在青春晚期，期间少女的自我意识、自我评价和性意识逐渐增强。

自我意识的茁壮少女自我意识的发展，首先不再认为自己是个小孩，也要求别人不再把她当成小孩。

因为对生理上的变化的自我认识，加上乳房的发育，第二性征的出现，以及月经来潮，都使她们感到自己已经变成女人。

另一方面她们开始注意自己的容貌、身材、仪态、举止及衣饰，对如何修饰、打扮自己感到兴趣，她们私下使用母亲或姐姐的化妆品，出门前认真地考虑该穿什么。

对其他少女的穿着十分注意，或者主动提出要求购买什么样的衣服，她们也拒绝那些属于小公主的装扮，而偏爱时代流行的服装。

除了恨装以外，她们还努力学习女性角至的行为。

自我评价的确认自我评价的进一步发展，是青春期少女心理发育的又一特征。

她们对人的内心世界和内心质量发生兴趣，开始要求了解自己和别人的个性特点和心理活动。

自我意识发展的另一特点，是独立性和自尊心的增强。

学校生活及校外活动，更使她们社会接触增加；加上对自己和他人评价能力的逐渐发展，都促使少女的独立性大大增加。

她们努力寻找自我，要以自己的观点，来认识世界和分析事物。

<<小时候应吃的家常菜>>

编辑推荐

《小时候应吃的家常菜》由吉林科学技术出版社出版。
4大成长烦恼，100道料理，一次轻松解决。
丰胸抗痘，高钙补脑，必备菜单。
小时候应吃的家常菜。

<<小时候应吃的家常菜>>

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>