

<<专家推荐的女性健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家推荐的女性健康食谱>>

13位ISBN编号：9787542724281

10位ISBN编号：7542724282

出版时间：2009-6

出版时间：《图说生活·美丽女人系列》编委会 上海科学普及出版社 (2009-06出版)

作者：《图说生活·美丽女人系列》编委会 编

页数：221

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>

<<专家推荐的女性健康食谱>>

前言

美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。

除了要养成良好的生活习惯之外，食物的滋补就是女人最好的美容师。本书精选功能食谱从补益气血，排毒养颜，美白护肤等方面甄选菜品，针对性强，功效显著，让您娇颜绽放，美丽常驻。

贴心的关爱给特殊时期女人的一生要经历经期，妊娠期、产后恢复期，更年期四个特殊时期，特殊时期需要特殊的关爱和体贴，调整好自身的心态，参照本书精选的调养菜品，通过饮食和自身的双重调养，您就可以轻松度过特殊时期。

黄褐斑，痛经，月经不调……这些疾患如阴影般常年笼罩在女性心头，困扰着女性的日常生活，如何抵御这些疾病的侵蚀就成为女性保健养生的第一要义。

本书特别编排了女性常见病预防调养食谱，为广大女性朋友摆脱困扰，捍卫健康提供了美味的菜品！细节入手呵护健康女性一日三餐要讲究营养，要广泛摄入蔬菜，水果，禽蛋、肉类，五谷杂粮等多种食物，才能构建合理，稳固的营养大厦。

怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤汤水水和主食合理搭配，稍加留心，参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡，美味可口的饭菜即可轻松上桌。

<<专家推荐的女性健康食谱>>

内容概要

女人要知性，女人也要柔情，女人更要为自己的健康、美丽抓住每一缕阳光。
做女人的好处自然不必赘述，只要用心，便能体会到做女人数不尽的快乐!将美丽一点点捕捉来武装自己，幸福将在不同的心境上绽放开来，将健康与美丽收纳囊中，论断由人，得趣在己。
拥有一份好心情、睡上一个安心觉、品一杯淡淡香茶、看一本好书……这样的女人岂不精彩!

<<专家推荐的女性健康食谱>>

书籍目录

精选功能食谱 补益气血 菠菜炒虾仁 香干拌花生仁 黑木耳 拌豆芽 爽口木耳
 木耳生菜丝 花生仁肉丁 木耳炒肉片 虎皮蛋烧肉 红烧羊肉 枸杞鸡丁 枸杞炒子
 兔 葱扒海参 鱼片蒸蛋 蛋黄蒸豆腐 白菜板栗汤 豉葱豆腐汤 红枣香菇汤 红
 豆莲藕炖排骨 莲子炖猪肚 黄花猪心汤 羊肉暖身汤 山药奶肉羹 双色老母鸡汤
 参须红枣汤 枣香乌鸡汤 乌鸡玉兰补汤 酸枣仁老母鸡汤 当归田七炖鸡 鸭血木耳汤
 红小豆鲫鱼汤 糯米红 红枣糯米粥 花生牛奶 红枣粥 南瓜小米粥 红豆山药
 粥 松子酒 桂圆补血酒 党参枸杞补益酒 葡萄干 布丁冰淇淋 红枣布丁 非毒
 养颜 排毒养颜 西芹泡菜 凉拌木耳丝 凉拌咸蛋苦瓜 凉拌魔芋丝 蜇头拌白菜丝
 桂花蜜 汁莲藕 杏仁拌豌豆 肉皮冻 三文鱼片 蒜蓉茼蒿 尖椒苦瓜 桂花丝
 瓜 丝瓜炒毛豆 海米冬瓜 芹菜炒豆腐干 百合芦笋 醋熘茭白 酸辣藕丁 番茄
 炒鸡蛋 冬菇烧豆腐 木耳炒西芹 三丝炒肉 牛蒡炒肉丝 萝卜烧排骨 小炒鸡米
 魔芋烧鸭 海带炖鳕鱼 滑炒鱼片 特殊时期调理食谱 常见病预防调养食谱 日常营养套
 餐附录 女性必知的大饮食保健常识

<<专家推荐的女性健康食谱>>

章节摘录

插图：

<<专家推荐的女性健康食谱>>

编辑推荐

《专家推荐的女性健康食谱:告诉您美丽健康的饮食秘诀》由上海科学普及出版社出版。

<<专家推荐的女性健康食谱>>

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>