

<<补脑减压>>

图书基本信息

书名：<<补脑减压>>

13位ISBN编号：9787807282730

10位ISBN编号：7807282738

出版时间：2009-5

出版时间：广东经济出版社

作者：李敏

页数：95

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>

## <<补脑减压>>

### 内容概要

本套书非常符合现代人日常饮食需求的健康营养食谱，同时它也是2005年广东经济出版社出版的“我家迷你小食谱”的升级版，书中精选了三十多道防病保健、有食疗作用的菜式，以食物营养为主，辅之以健脾、排毒、养颜的材料，可供有不同特点及症状的人选用。

本丛书内容更加充实、更加具针对性，并配以大量精美、生动的图片。

全书共分为10个分册，分别是《补脑减压》、《健胃消食》、《养肝护肺》、《滋阴补肾》、《排毒养颜》、《补铁补血》、《钙锌同补》、《消暑祛火》、《夏令汤煲》、《甜品?糖水》。

## <<补脑减压>>

### 书籍目录

我们为什么要补铁当归淮山炖牛肉韭菜炒蛭肉红糖炖燕窝泥鳅红枣汤淮山菠菜汤大蓟炖牛肉红枣桂圆蛋汤白果莲肉炖乌鸡看看自己的身体需要哪种水果泡椒炆羊肝玉树凤肝味香炒章鱼云耳蒸桂鱼绣珠鱼腐丸六类食物可以增加热能芝麻鱼片香菇红枣蒸嫩鸡木耳炒瘦肉海带炒鸡丝芹菜兔肉煲贫血经典食疗方鸡血藤炖河蟹洋葱蘑菇炒鹅血大枣煮猪脚西芹翠衣炒鳝片胡萝卜炒羊肉丝血虚型“冷体质”可能引起的病症气血虚弱型冷体质的起因乌汁猪肝芹菜肉丝木耳溜鳝鱼豌豆松仁果韭菜枸杞田螺肉怎样改变你的虚寒体质五彩猪血羹香菇鸡血汤酸辣芥菜鸡开洋五彩丝补血菜助你远离冰冷生炒鸭丁鸭凤同巢洋葱炒蛋最佳补铁补血食物一览表

## <<补脑减压>>

### 编辑推荐

一个人如果气血虚弱，就会出现面色苍白、头昏眼花、耳鸣耳聋、心悸失眠、全身乏力等症状，对日常生活产生不利影响。

而大多数人血虚都是因为血中缺乏铁元素，尤其是女性。

有鉴于此，我们编写了这本《补铁补血》，精选了三十多道能防病保健、有食疗作用的菜式，以食物营养为主，辅之以健脾、补铁、养血的材料，可供有不同特点及症状的人选用。

<<补脑减压>>

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>