第一图书网, tushu007.com

<<益智健脑特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<益智健脑特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506474245

10位ISBN编号：7506474247

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：萧千佑　编著

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书特色：食疗强化脑力，多吃益脑食物，达到健脑效果。
结合各种有益脑部的超优食材，设计美味健康食谱，满足大脑的营养需求，快速补充大脑能量、消除大脑疲劳。

简单的天然食物，就是最佳健脑食品。
快速摄取有效健脑的营养，轻松拥有超强记忆力和学习能力。
预防脑力衰退，要从“固脑”开始，吃对健脑食物，找到正确的补脑方法，让自己也拥有天才般的思考能力！

第一图书网, tushu007.com

<<益智健脑特效食谱>>

书籍目录

Part 1 正确使用大脑，吃对了大脑才健康
你的大脑健康吗？

你了解大脑吗？

大脑需要哪些营养素？

哪些保健食品能补充大脑营养？

吃脑可以补脑吗？

提神饮料真的能提神醒脑吗？

为什么总是感觉疲劳？

长期头痛是不是因为长了肿瘤？

经常忘事就是失智症吗？

为什么失眠？
做梦等于没睡好吗？

什么是脑卒中？

Part 2 聪明健脑154道特效食谱
五谷杂粮类
· 益智黑豆酒
麻婆豆腐
黄豆排骨汤
鲜芹糯米粥
· 豆香杂粮粥
糙米饭团
养生糙米浆
葡萄小米粥
· 豇豆小米粥
香芋薏米粥
薏米炖猪肚
芝麻拌甜豆
· 芝麻里脊
香蕉芝麻饼
滋补芝麻糊
坚果类
· 松子奶酪蛋糕
松子双花沙拉
松子意大利面

花生炖猪蹄
· 花生鸡腿汤
鱼干拌花生
桂圆花生汤
蜜汁核桃
· 健脑核桃粥
杏仁松饼
杏仁西米露
叶菜类
· 韭菜薹炒豆干
· 凉拌白菜心
开阳白菜
凉拌菠菜
· 菠菜蟹肉羹
芹菜炒墨鱼
芹菜鲜虾水饺
开胃泡菜
· 圆白菜卷
凉拌苋菜
沙茶羊肉
翡翠炒饭
花菜类
· 虾仁炒双花
西兰花炒肉片
黄花菜排骨汤
根茎类
· 凉拌洋葱
洋葱炒米线
洋葱牛小排
萝卜红枣汤
· 蟹肉烩萝卜
胡萝卜果冻
山药蒸饺
糖醋山药
瓜果类
· 青椒牛肉丝
金瓜米粉
南瓜糙米粥
可口玉米糕
· 火腿玉米蛋炒饭
· 油菜炒玉米
玉米汉堡排
菇蕈类
· 奶油烤金针菇
口蘑炒荷兰豆
香菇蔬菜肉酱
菠萝炒木耳

· 银耳苹果瘦肉粥
· 凉拌双耳
银耳红枣汤
海菜类
· 凉拌海带丝
紫菜炖蛋
翠玉银鱼汤
水果类
· 香蕉蛋糕
香蕉酸奶奶昔
蜂蜜香蕉粥
菠萝虾球
· 菠萝肉丸
雪梨炒时蔬
川贝炖雪梨
橙汁排骨
· 荔枝鸡丁
柠檬羊排
蜜汁柠檬嫩鸡
桂圆蛋糕
· 桂圆八宝粥
香醇葡萄酒
草莓红豆派
海鲜类
· 鲜蔬鲑鱼炒饭
柠檬奶油鲑鱼
鲑鱼豆腐汤
树子蒸鳕鱼
· 豆酥鳕鱼
苹果虾仁卷
元气烤鳗鱼
客家小炒
· 彩椒墨鱼
凉拌海参
麻辣带鱼
蛤蜊蒸蛋
· 清蒸比目鱼
酥炸鲭鱼
茄汁金枪鱼炒饭
鸡肉类
· 柚香鸡肉沙拉
· 马蹄鸡卷
豉汁凤爪
鸡肉炖南瓜
· 啤酒烧鸡
莲子鸡丁
苹果时蔬炒鸡肉

鸡蛋
· 蛋皮凉拌粉丝
· 芦笋烤蛋
香油酒香蛋
洋葱炒蛋
· 蚕豆炒蛋
茄汁蛋包饭
味噌蛋花汤
猪
· 菠菜猪肝汤
黄瓜炒猪肝
猪肝烩饭
乳制品
· 泰式牛奶鸡
什锦杏仁奶冻
焦糖布丁
牛奶十谷浆
· 蔬果酸奶
姜汁撞奶
牛奶炖蛋
……
Part 3 专家健脑秘诀大公开

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《益智健脑特效食谱》：饮食健脑革命·养生先养脑，吃对食物，就能吃出“聪明”18类加强脑力特效食材154道补脑益智健康食谱5种有效活化头脑保健食品不变笨的脑力开发饮食指南

第一图书网, tushu007.com

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