

<<生理期调养特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<生理期调养特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506477826

10位ISBN编号：7506477823

出版时间：2013-4

出版时间：林禹宏 中国纺织出版社 (2013-04出版)

作者：林禹宏

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>

<<生理期调养特效食谱>>

内容概要

《生理期调养特效食谱》依生理周期调整饮食习惯，专业营养师分析营养成分和功效，运用常见食材，精心设计健康食谱，帮助您食补养身，随时活用、有效调养，轻松度过生理期。

《生理期调养特效食谱》面对生理期常见身心症状，从饮食习惯改善体质、从生活作息调整情绪，赶走生理期不适，天天美丽健康。

美丽要内外兼修，把握每月调养气血、改善体质的最佳时机，针对个人体质调理，彻底改善生理期身心问题，从内到外焕然一新，调出健康体质，给你红润好气色，身体年轻有活力！

<<生理期调养特效食谱>>

作者简介

林禹宏，中国台湾新光医院妇产科主任医师。

<<生理期调养特效食谱>>

书籍目录

Part1不可不知的生理期调养8大问 Q1什么是初经、月经、生理周期 Q2为何生理期前身体会出现各种异状 Q3生理期前后该怎么吃 Q4如何改善痛经 Q5如何选择适宜的生理卫生用品 Q6如何做好生理周期的皮肤保养 Q7生理期间可以运动吗 Q8如何利用生理周期减重排毒 Part2生理期健康调养170道特效食谱 蔬菜类 凉拌圆白菜丝高纤排毒菜粥清甜圆白菜蛋包饭菠菜猪肝汤 助眠菠菜肉片汤 多彩菠菜香炒菠菜豆苗舒压西蓝花色拉 西蓝花鲜菇汤焗烤双花菜香炒花椰鸡肉红苋菜米线 香菇豆腐苋菜汤蒜香苋菜红苋菜炒蛋凉拌芦笋 炒脆绿芦笋酱烧芦笋豆腐干贝奶油芦笋姜丝豆腐汤 清蒸姜丝鲈鱼姜汁洋葱牛肉 红糖姜茶开胃萝卜丝 开洋炖萝卜萝卜鲜鱼汤萝卜丸子汤香脆萝卜豆腐色拉 萝卜香菇烩蛋幸福和风咖喱红烧萝卜牛腩高纤牛蒡丝 牛蒡炒肉丝牛蒡金枪鱼饭豆香牛蒡养生汤美肌南瓜色拉 香炒南瓜时蔬焗烤黄金南瓜泥元气南瓜鲜汤蒜味蛋黄酱山药 山药泥凉面什锦山药蔬菜汤山药红豆甜粥爽脆莲藕色拉 莲藕排骨汤清火苦瓜莲藕莲藕核桃茶五蔬鸡肉色拉 鲜芹炒三菇西芹清炒墨鱼什锦蔬菜汤香炒牛肉空心菜 辣炒空心菜凉拌生菜生菜鸡肉卷 五谷杂粮类 燕麦果香酸奶什锦蔬菜燕麦粥鲜果燕麦粥鸡肉糙米粥干贝糙米粥养颜糙米蔬菜饭养生糙米浆全麦饼佐虾仁色拉 全麦元气潜艇堡香油拌全麦芝麻面夏日鲜蔬汤面栗子蒸甘薯 栗子烧鸡蜜汁甜栗栗香烤布丁什锦坚果色拉 核桃鲜菇汤焦糖核桃核桃芝麻糊红豆鲜鱼汤 红豆山药汤椰奶紫米粥五豆西米露黄豆西蓝花色拉 黄豆拌萝卜丝黄豆猪肉汤香蕉豆奶薏米猪肉汤 薏米鲜蔬汤薏米清粥薏米南瓜粥绿豆冬瓜汤 绿豆薏米汤消肿绿豆粥绿豆椰奶山药杏仁色拉 彩椒杏仁小炒巧克力杏仁脆饼杏仁鲜奶露芝麻鲜蔬色拉 全麦芝麻凉面黑芝麻脆饼芝麻杏仁奶 肉、海鲜类 当归腰花汤香油猪肝香油炒饭养生香油鸡 鸡肉鲜蔬汤香烤鸡肉串炖萝卜嫩鸡元气牛肉贝果 清炖牛肉汤蔬菜蛋汁焖牛肉甜椒牛肉活力金枪鱼潜艇堡 味噌三色盖饭香烤三文鱼柠檬鳕鱼香油鲜蛤米线 姜丝蛤蜊香焗海鲜炖饭丝瓜蛤蜊酥脆小鱼干饭团 香炒腰果小鱼干清炒小鱼丝瓜小鱼干炒蛋蒜香牡蛎 牡蛎豆腐牡蛎炒蛋牡蛎紫菜汤鲜虾色拉 鲜虾烩豆腐鲜虾米线活力鲜虾汤 水果类 鲜果酸奶色拉香蕉布丁香蕉橙奶香橙鸡柳 橙香墨鱼香橙鲜蔬色拉鲜橙草莓汁酸甜柠檬色拉 青酱柠檬意大利面柠檬鸡片柠檬多多五彩低脂色拉 鲜果吐司百香猕猴桃盘柠檬猕猴桃汁香脆苹果色拉 苹果杏仁煲汤焦糖苹果风味苹果醋饮 药膳类 美肤红枣粥红枣炖雪蛤红枣山药排骨汤香烤枸杞豆腐 枸杞鲜菇百汇枸杞什锦蒸蛋枸杞调理茶桂圆紫米粥 桂圆核桃糊姜味桂圆枸杞茶冰糖桂圆银耳汤菊花清粥 菊花决明茶菊花陈皮蜜茶柠檬菊花茶杜仲肉片汤 杜仲腰花汤黄芪元气汤黄芪枸杞茶舒缓痛经玫瑰茶 四物调理汤 Part3生理期调养中医入门 1中医看体质，找出痛经证型 2中医看痛经症状，调养体质 3中医看“经前症候群” 4对症下药，减缓经前症候群不适 5中医看生理周期调理 6中医的生理周期调养建议 7生理期的感冒调养 8生理周期的皮肤调养

<<生理期调养特效食谱>>

章节摘录

版权页： 插图： 味噌三色盖饭 营养师推荐：改善忧郁+安定情绪 材料 鸡蛋3个，四季豆100克，水煮金枪鱼罐头250克，米饭2碗，芝麻适量 调味料 a橄榄油1大匙 b味噌31 / 3大匙，盐、酱油各1 / 4小匙，糖1小匙 做法 1鸡蛋打入调味料b拌匀；四季豆洗净去蒂，切小丁烫熟。

2起油锅，倒入蛋液，转小火，用筷子以画圆的方式，拌炒蛋液。

3将四季豆、金枪鱼、炒好的鸡蛋放入碗内，混合均匀后，铺于米饭上，撒上芝麻即可。

美人养身功效 生理期前，容易有忧郁倾向，或是情绪低落者，可以多摄取金枪鱼。

金枪鱼含有丰富的Omega—3脂肪酸，能稳定激素分泌水平，有助改善生理期间的焦躁情绪。

活力金枪鱼潜艇堡 营养师推荐：促进造血+稳定内分泌 材料 法国面包1条，罐头金枪鱼100克，小番茄40克，洋葱1 / 4个，酸黄瓜10克，生菜2片 调味料 奶油5克，美式芥末酱适量 做法 1法国面包对切剖半，放入烤箱略烤备用。

2小番茄去蒂，洗净切薄片；洋葱洗净，去皮切细末；酸黄瓜切薄片；生菜洗净，撕成适量入小。

3将所有材料夹入，涂上调味料即可食用。

美人养身功效 金枪鱼富含维生素B6，有益身体造血功能，并能维持神经健康，缓解经前和经期的身体不适，还能改善内分泌失调的问题，避免经前症候群症状过于严重。

<<生理期调养特效食谱>>

编辑推荐

依生理周期调整饮食习惯，专业营养师分析营养成分和功效，运用常见食材，精心设计健康食谱，帮助您食补养身，随时活用、有效调养，轻松度过生理期。

面对生理期常见身心症状，从饮食习惯改善体质、从生活作息调整情绪，赶走生理期不适，天天美丽健康。

美丽要内外兼修，把握每月调养气血、改善体质的最佳时机，针对个人体质调理，彻底改善生理期身心问题，从内到外焕然一新，调出健康体质，给你红润好气色，身体年轻有活力！

<<生理期调养特效食谱>>

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>