

<<食补美一生>>

图书基本信息

书名：<<食补美一生>>

13位ISBN编号：9787543316485

10位ISBN编号：754331648X

出版时间：2003-9

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：曹丽娟

页数：67

字数：55000

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>

<<食补美一生>>

内容概要

这本名为《食补美一生》的书很有意思，提供给女性朋友的不只是食物的资讯而已。它涵盖了女性一生的三大阶段，包括青春期和这期间不同的成长问题，例如经期和美白；以及怀孕前、怀孕中和坐月子时所需的特殊营养；最后是针对更年期的女性来提供营养方针。每一阶段有许多的食谱介绍，同时也提供草药及其功效与使用方法的解说，让女性朋友有更多的选择来享受人生。

<<食补美一生>>

作者简介

曹丽娟：生于1960年，双子座，台北市人，现居天母。
牛津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士；荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣；荣获1998年联合国自然医学家族圣约翰王储Dr.Deric Bircham亲赠骑士爵（夫人）勋章殊荣。
1997年、1998年获得优良食品

<<食补美一生>>

书籍目录

陈万水小姐温柔推荐柏德瑞校长强力推荐吃出健康美丽的一生整理药材的步骤PART 1健康宝贝俏妈咪
淮山牛杂汤（产前补身）珍珠燕窝煲（产前补身）安神滋补汤（产前补身）养生乌骨鸡（月子中养
生补气）四物补强汤（月子中养生补气）十全大补汤（月子中养生补气）花生炖猪脚（美化胸部曲
线）清蒸酸梅鱼（增强脾胃功能）苦茶油余青茶（照顾胃肠）满分生化汤（促进新陈代谢）猪肝烧
菠菜（补充铁质）橘饼太阳蛋（增强免疫力）PART 2风韵辣美女 清心莲藕（养心降血压）精力鳗鱼
（补血退虚寒）豆浆小火锅（提前预防老化）不老臭豆腐（减轻及预防糖尿病）人参须花枝（温补
益气）回春果冻（有助于血气流通）天山雪莲汤（预防心脏疾病）莲子猪肚（净化体质）栗子南瓜
（抗癌、预防老化）活化骨质锅（预防骨质疏松）健康长寿汤（预防骨质疏松）人参补骨锅（预防
骨质疏松）杜仲腰花（适用于肾虚腰痛）冰糖佛手（对抗关节炎）韭菜牛奶茶（解毒、治疗胃肠不
适）药材索引

<<食补美一生>>

媒体关注与评论

书评最重要的是，这不只是为已经出过30多本书的曹博士添加另一人本作品而已，这还是曹博士把她的经验分享给大家的经典。

这本书把健康、营养和丰富题材紧紧结合在一起，提供女性读者在培养健康饮食习惯的同时，也能享受美味。

这本书值得一读，所以我向您推荐它。

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>