第一图书网, tushu007.com

<<女性保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性保健食谱>>

13位ISBN编号：9787543669215

10位ISBN编号：7543669218

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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

《女性保健食谱》是为女性量身定做的饮食食谱，书中有166道美味菜肴，56个健康忠告，46条烹调技巧。
《女性保健食谱》为女性提供了很好的美食建议，帮助女性提高身体免疫力。
《女性保健食谱》集美味、健康、营养与一身。

第一图书网, tushu007.com

<<女性保健食谱>>

书籍目录

01 女性日常调理饮食 女性各时期的饮食原则 有益女性健康的营养素及主要来源 不利于女性健康的10类食物 （滋阴养血） 排骨 滋阴补血，强健体质 醒脑排骨汤 南瓜排骨汤 糖醋排骨 牛肉 补中益气，养血补血 三鲜拌牛腱 香芹牛肉 木瓜炒牛肉 黄芪牛肉 带鱼 养肝补血，泽肤养发 干煎带鱼 清蒸带鱼 纸包刀鱼 盐酥带鱼 菠菜 补铁补血，润泽肌肤 四宝菠菜 菠菜炒鸡蛋 菠菜浓汤 红枣 和血脉，润肌肤 红枣洋参饮 香菇红枣汤 红枣牛肉汤 红枣木耳羊肉汤 桂圆 补血安神，健脑益智 桂圆桑葚粥 白果蒸桂圆肉 花生桂圆红枣汤 金丝桂圆茶 （美容养颜） 猪蹄 美容养颜，抗皱延衰 木瓜猪脚汤 山药炖猪蹄 猪蹄瓜菇煲 豆腐白菜猪蹄汤 兔肉 细嫩肌肤，润泽容颜 兔肉米饭 春笋兔肉 兔肉汤 木瓜 清心润肺，丰胸美容 木瓜花生大枣汤 银耳木瓜盅 木瓜煲猪尾 木瓜烧带鱼 苦瓜 补水，抗皱，润肤 番茄块拌芦荟 盐水花生芦荟 芦荟汁开洋西芹 青苹果芦荟汤 黄瓜 排毒养颜，滋阴润燥 蜜饯姜枣龙眼 丝瓜花蜜饮 蜜汁三宝 苦瓜蜂蜜汁 番茄 排毒抗衰，美容护肤 鱼香番茄 番茄炒鸡蛋 番茄肉片胡萝卜汤 瘦肉番茄粉丝汤 番茄芝士色拉 番茄苹果高丽菜汁 奶油番茄汤 小米 减轻皱纹及色斑 小米发糕 小米金瓜粥 菜馍 （美体瘦身） 苦瓜 养血益气，美体瘦身 酸辣苦瓜片 苦瓜肉片 豆豉苦瓜 苦瓜豆腐汤 黄瓜 美体瘦身，强身健体 黄瓜拌绿豆芽 蒜蓉拌黄瓜 清拌黄瓜 柿子椒炒黄瓜 木耳炒黄瓜 黄瓜肉片汤 黄瓜姜鲜汁 黄瓜榨菜里脊汤 冬瓜 利水消肿，降脂降压 冬瓜炒蒜苗 三色冬瓜丝 罗汉冬瓜 虾仁烩冬瓜 归芪蒸鸡 姜丝炒墨鱼 墨鱼炒韭菜 芹菜炒藕片 胡萝卜炒猪肾 期颐饼 麻雀粥 黄酒鲤鱼 木耳烧黄花鱼 益母草泡红枣 雪梨荸荠枸杞饮 （白带异常） 山药莲子苡仁粥 葱姜海参煲生蚝 牛膝炖猪蹄 山药枸杞酿猪肠 山药软炸兔 扁豆炒山药 龙眼红枣木耳羹 （妊娠期、产后疾病） 羊肚黑豆粥 煮南瓜 养血藕片 清炒竹笋银芽 鱼香豆腐 山楂肉丁 生姜米醋炖木瓜 青皮丝瓜炖瘦肉 酒炒螺蛳 烧黄鳝 安胎鲤鱼粥 海蜇莴苣丝 紫苏肉片 米酒蒸螃蟹 牛蒡排骨汤 油菜苔汤 菊花草鱼 鲈鱼苎麻根汤 四君蒸鸭 （更年期综合征） 桂圆莲子粥 凉拌海蜇 豆豉猪心 黄豆芽排骨 龙眼猪心 百合莲肉炖蛋 平菇炖肉 山药百合炖兔肉 小麦鸡血粥 紫菜黄瓜汤

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 女性要想维持身体健康，应保证营养素的摄入全面而均衡，以下营养素对于女性健康具有特别重要的作用，应引起特别关注。
蛋白质：主要来源有牛肉、猪蹄、乌鸡肉、金针菇、猴头菇、口蘑、鸡腿蘑、黄豆、蚕豆、芸豆、奶酪、蜗牛、蚕蛹、海带等。
维生素A：主要来源有燕麦、薏米、胡萝卜、芥蓝、芦笋、木耳菜、韭菜、西蓝花、紫菜、芒果、绿茶、红茶、乌龙茶等。
维生素B1：主要来源有大米、小米、黄豆、蚕豆、红小豆、甲鱼、紫菜、榴莲、开心果、腰果、榛子、葵花子、花生、干辣椒等。
维生素B6：主要来源有黑米、荞麦、黄豆、绿豆、红小豆、芸豆、雪菜、菠菜、香菇、猪肉、牛肉、鸭肉、鸽肉、乌鸡肉等。
维生素C：主要来源有蒜薹、香椿、菜花、西蓝花、苦瓜、草菇、草莓、橙子、橘子、柚子、哈密瓜、大枣、荔枝、猕猴桃、柠檬、猪肝等。
维生素D：主要来源有猪肝、羊肝、鸡肝等动物肝脏，沙丁鱼、鲑鱼等海鱼，禽蛋类及其制品，鱼肝油等。

编辑推荐

《女性保健食谱》是根据女性的身体发育以及生理特征来编写的，具有一定的实用价值和可行性，帮助女性同志们合理安排饮食。
《女性保健食谱》图文并茂的展现在读者面前，可以吸引读者的阅读兴趣和学习兴趣。

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