

图书基本信息

书名：<<更年期調理特效食譜-對症特效食譜09>>

13位ISBN编号：9789866612480

10位ISBN编号：9866612481

出版时间：2009-9

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：編輯部

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>

<<更年期調理特效食譜-對症特效食譜09>>

內容概要

如何判斷進入更年期了？

哪些人容易出現強烈不適症狀？

更年期婦女必須補充大豆異黃酮，調節荷爾蒙？

中醫治療可緩解更年期症狀嗎？

樂活美人飲食·養生效果立見 給女性的健康忠告 掌握更年期調理時機 對症飲食調養
再創青春不老奇蹟！

155道美味健康料理 營養師把關每道料理熱量及膽固醇含量，精心設計食譜，健康飲食祕訣，有效預防及改善更年期症狀。

嚴選14種健康食材排行榜 14大類天然食材，營養分析、調理功效完整說明，讓你吃對關鍵好食物，身體零負擔，輕鬆度過更年期。

中醫漢方食療法 更年期調養重點，中醫現身說法，並精選美味對症藥膳，給你好氣色，恢復年輕活力！

<<更年期調理特效食譜-對症特效食譜09>>

書籍目錄

醫師序：掌握更年期調養 健康活到老 / 林禹宏 中醫師序：中醫對症治療 重現青春活力老 / 洪尚綱 營養師序：把握食補原則 輕鬆度過更年期老 / 蕭千祐 Part 1 認識更年期，健康度過更年期 Q1 更年期身體怎麼了？

Q2 我進入更年期了嗎？

Q3 誰容易有明顯更年期症狀？

Q4 更年期不可忽視的疾病 Q5 更年期婦女都需要治療嗎？

Q6 與更年期和平相處 8 大祕訣 Part 2 更年期調養 155 道特效食譜 更年期調養食材 1 五穀雜糧（燕麥、蕎麥、糙米、薏仁、白米、糯米、紫米）？全麥紅棗飯？香菇糙米飯？營養糙米飯？奇異果炒飯？山楂五穀粥？桂圓養心粥？黃耆養生粥？安神紫米粥？核桃蓮子粥？桑椹燕麥粥？豆漿燕麥粥？白果雪蓮粥？雙仁滋養粥？首烏粥？菊花枸杞粥 更年期調養食材 2 豆類（黃豆、黑豆）？豆腐牛肉湯？白果煎豆腐？素燒豆腐排？燉黑豆？高鈣黑豆粥？黃豆拌白蘿蔔？雙豆排骨湯？元氣豆漿？豆漿牛奶？豆漿馬鈴薯濃湯 更年期調養食材 3 堅果類（花生、松子、栗子、蓮子、核桃）？松子翡翠蛋？松子雞絲沙拉？松子杏仁鱈魚？栗子百合豬蹄湯？栗子白菜？花生煲豬尾？蓮子木耳粥？蓮子桂圓粥？冰糖蓮子？核桃奶露？米漿核桃糊 更年期調養食材 4 根莖類（山藥、南瓜、馬鈴薯、茭白筍、蓮藕、菱角、番薯）？山藥桂花涼麵？茯苓山藥粥？山藥百合粥？山藥排骨湯？南瓜豆腐湯？清炒南瓜？梅香南瓜片？馬鈴薯番茄盅？馬鈴薯煲牛尾湯？馬鈴薯佐紫蘇醬？茭白筍炒牛肉？蓮藕排骨湯？燕麥蓮藕湯？蓮藕炒木耳？涼拌蓮藕？菱角蘑菇粥？甘薯麥片粥 更年期調養食材 5 菇類（銀耳、木耳、草菇、柳松菇、白精靈菇、鴻禧菇、秀珍菇、珊瑚菇）？銀耳山藥羹？銀耳燉木瓜？銀耳燴山蘇？芋頭銀耳粥？銀耳紅棗養生粥？木耳韭黃炒肉絲？薑絲炒木耳？沙茶脆筍炒木耳？窈窕什錦菇？草菇炒佛手瓜？草菇豆腐竹筍湯 更年期調養食材 6 瓜類（苦瓜、絲瓜、黃瓜、冬瓜）？涼拌脆皮苦瓜？絲瓜炒百合？絲瓜麵線？美味絲瓜粥？黃瓜嫩筍拌蝦仁？冬瓜海帶排骨湯？冬瓜海鮮湯 更年期調養食材 7 綠色蔬菜（蘆筍、番薯葉、菠菜、白花椰菜、綠花椰菜、韭菜）？紅燒蘆筍？蘆筍炒干貝？咖哩蘆筍山藥？香蒜番薯葉？番薯葉味噌湯？蠔油菠菜？蒜香菠菜？菠菜番茄炒蛋？菠菜炒豬肝？糖醋青花椰？蒜香雙花魚片？什錦蔬菜？涼拌韭菜？韭菜炒田螺？高纖韭菜粥 更年期調養食材 8 黃色蔬菜（紅蘿蔔、黃椒、紅椒、洋蔥、黃豆芽、番茄、金針）？紅蘿蔔優格沙拉？明眸紅蘿蔔粥？紅蘿蔔燉牛肉？紅蘿蔔甘蔗湯？蘿蔔排骨湯？蘆筍彩椒絲？五彩蔬菜湯？彩椒山藥炒蝦仁？甜椒炒紫山藥？番茄豆芽湯？健康五行蔬菜湯？番茄蛋豆腐？番茄仔魚炒蛋？番茄魚柳？番茄排骨粥？金針絲瓜？金針木耳雞湯 更年期調養食材 9 海菜類（海帶芽、海帶、髮菜、紫菜）？海蜇皮拌海帶芽？決明子海帶排骨湯？干貝燴髮菜？髮菜蒸蛋？髮菜蝦仁粥？紫菜牡蠣湯？紫菜蝦米蛋花湯 更年期調養食材 10 魚類（仔魚、旗魚、鱈魚、鯖魚、秋刀魚、鱸魚、魷魚、鱈魚、鮭魚）？仔魚莧菜羹？果香魚柳？四季豆炒鱈魚？烤鯖魚？香烤秋刀魚？清蒸鱸魚？檸檬（魚土）魷魚？檸檬烤鱈魚？鮭魚海帶芽粥？味噌鮭魚？青蒜鮭魚？清蒸豆腐鮭魚 更年期調養食材 11 海鮮類（草蝦、蝦仁、海參、蜆子、淡菜、花枝、蟹、魷魚）？黃耆鮮蝦湯？藥膳草蝦？清蒸草蝦？蝦仁豆乾？蝦仁炒蛋？海參炒蹄筋？蠔油海參？豆豉蜆子？滷淡菜小排？韭菜炒花枝？香蔥蟹？毛瓜蝦仁粉絲煲？砂鍋豆腐海鮮煲 更年期調養食材 12 水果類（櫻桃、奇異果、草莓、香蕉、芒果、蘋果、鳳梨）？櫻桃蝦仁沙拉？奇異果三明治？奇異果沙拉？草莓優格？清涼草莓飲？香蕉芒果優格？蘋果鳳梨優酪乳 Part 3 中藥材食療法：藥膳、茶飲篇 更年期調養食材 13 藥膳類（花旗參、田七、何首烏、當歸、芍藥、炙甘草、川芎、黑棗、白朮、澤瀉、枸杞、龜鹿二仙膠、熟地黃、麥門冬、人參、五味子）？花旗參田七烏雞湯？桂圓童子雞湯？當歸芍藥燉雞湯？仙膠尾骨湯？熟地首烏瘦肉湯 更年期調養食材 14 中藥茶飲（麥門冬、人參、五味子、黨參、白朮、茯苓、當歸、川芎、白芍、熟地黃、何首烏、決明子、天麻、酸棗仁、茯神、浮小麥、紅棗、菊花）？生脈飲？八珍茶？天麻熄風熱飲？參茯棗仁安神茶？甘草紅棗熱飲？菊花茶？蓮子茯苓散 Part 4 用中醫輕鬆調理更年期 中醫如何調理更年期？

確定證型，對症下藥 DIY 穴位按摩運動 14 招

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>