

<<上班族减压食谱>>

图书基本信息

书名：<<上班族减压食谱>>

13位ISBN编号：9787122097934

10位ISBN编号：7122097935

出版时间：2011-1

出版单位：化学工业出版社

作者：采薇 著

页数：128

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>

## <<上班族减压食谱>>

### 内容概要

本书针对现代职场的各种亚健康问题，从饮食调养入手，介绍了150道有助于上班族保健的菜品，不仅有功效说明，还通过“左手工作，右手养生”的小贴士，扩展到心理调节、运动调节等日常保养的小窍门，帮助读者全面缓解工作压力、预防和减轻由压力引发的身体不适，真正学会一边工作、一边养生。

## <<上班族减压食谱>>

### 作者简介

徐贵成，中国中医研究院北京广安门医院综合科主任、主任医师，博士生导师，中华医学会北京老年病专业委员会委员。

采薇，大众健康读物资深策划人、作者，曾策划出版《糖尿病饮食方案》、《孕产妇每周营养方案》、《3分钟蔬果面膜·护肤品》、《本草经络养颜全书》、《特效穴位美颜瘦身事典》等图书。

## &lt;&lt;上班族减压食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

壹 别让工作压垮你 缓解焦虑紧张 西芹炒百合 莲子白果炒蛋 百合莲子汤 丁香鸭汤 黄花豆腐羹 合欢海参汤 百合薏米红枣粥 甘草合欢茶 薰衣草玫瑰茶 改善眩晕头痛 天麻鸡汤 天麻鱼头汤 芹菜红枣汤 鲷鱼菊花羹 清脑羹 红景天饮 夏枯草粥 罗布麻茶 心烦失眠不要来 莲芡桂圆粥 浮小麦红枣粥 茯神红枣小米粥 玫瑰花炖鸡心 黄花肉丝汤 猪心枣仁汤 玉竹心子汤 安神柏子仁茶 枣仁绞股蓝饮 拒绝“上火” 绿豆二米粥 芥菜粥 蒲公英粥 菊花拌生菜 凉拌萝卜皮 苦瓜肉丝汤 夏枯草茶 酸梅绿茶 双花去火茶 提神醒脑有活力 洋参鸡汤 香橙牛肉 香椿拌杏仁 核桃山楂粥 芥末凉粉 热巧咖啡 柠檬草茶 薄荷醒脑饮 贰 消除作息无常带来的隐患 别让胃病找上你 猪肚粥 健胃羊肉羹 姜枣花椒汤 鸡内金粥 开胃墨鱼花 豉汁蒸鲈鱼 乌梅姜糖饮 陈皮山楂饮 加班熬夜后的调理 夏枯草瘦肉汤 鱼头香菇汤 莲桂红枣粥 枸杞山药粥 番茄鱼片 菠萝莲藕 虾仁鸡蛋羹 猕猴桃拌番茄 养护肝脏解酒醉 葡萄酸奶 枸杞藕粉羹 茅根竹叶饮 菊花绿茶 茵陈桃花粥 蜂蜜柚子饮 绿豆莲藕饮 桑葚杞菊饮 叁 千万不要做“硬汉” 缓解肌肉僵硬麻木 烧鳝段 洋葱牛肉 菠菜猪肝粥 虾仁烩豆腐 豆泡鱼头煲 青菜猪蹄煲 花生排骨粥 樱桃水果粥 消除关节痛和水肿 木瓜羊肉羹 红豆糙米饭 薏米杏仁汤 五加皮粥 芡实羊肉粥 冬瓜利水汤 鲤鱼赤豆汤 泥鳅玉须汤 排毒防便秘 韭菜炒木耳 木耳炒牛蒡 麻酱油麦菜 香蕉牛奶饮 芹菜叶饼 蒜蓉菠菜豆腐 蒜蓉空心菜 芝麻粥 肆 提高你的免疫力 预防感冒 苏叶粥 葱白粥 三根汤 橘皮海带粥 葛粉粥 生姜粥 双花板蓝根 柠檬草姜茶 薄荷甘草茶 养护咽喉 荸荠银耳羹 梨丝葱白汤 杏仁粥 白果粥 蒲公英甜菊叶饮 罗汉果茶 胖大海饮 金银花甘草饮 消除疲劳 番茄大虾 芦笋炒墨鱼 鱼羊合炒 蒸鳕鱼 洋葱葡萄饮 洋参枸杞饮 洋参橙饮 蓝莓山药 番茄烧牛肉 肉桂咖啡 伍 小心未老先衰 保护视力有良方 决明羊肝粥 鸡肝粥 拌胡萝卜丝 菊花枸杞饮 枸杞决明茶 健脑益智不健忘 香菇鳕鱼 海鲜豆腐煲 核桃红烧肉 核桃仁炒蒜黄 腰果炒鸡丁 笋片炒海鲜 银耳鱼蓉羹 防治白发与脱发 凉拌鱼皮 海带炒黄豆芽 黑芝麻粥 黑豆核桃粥 首乌蜂蜜饮 别让皱纹爬上脸 鲶鱼豆腐汤 归芪肉片汤 香葱肉皮 木瓜胡萝卜饮 香蕉草莓奶 浇汁脆银耳 茯苓桃花粥 预防“三高”先减肥 苦瓜芹菜饮 鱼片燕麦粥 二冬油菜 山楂荷叶茶 绞股蓝红枣茶 虾仁拌芹菜 银耳黄瓜丝 牛蒡胡萝卜丝

<<上班族减压食谱>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<上班族减压食谱>>

### 编辑推荐

《时尚美食馆·养生厨房:上班族减压食谱》：紧张焦虑、心烦失眠、生气抑郁职场压力危害身心健康；加班熬夜、作息无常、饮酒过度胃病、肝病都会找上你；感冒、头痛、疲劳、早衰、肥胖、视力减退，职场人士亚健康问题多多。

不如从现在开始学习养生，在工作中养生，在养生中工作!别让工作压垮你击退职场亚健康

<<上班族减压食谱>>

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>