

<<30、40、50岁的健康菜谱>>

图书基本信息

书名：<<30、40、50岁的健康菜谱>>

13位ISBN编号：9787501962075

10位ISBN编号：7501962073

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：采薇

页数：87

字数：100000

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>

<<30、40、50岁的健康菜谱>>

内容概要

30岁身体强壮，正值婚育期；40岁事业顶峰，却身心疲惫；50岁体力衰退，进入更年期。

本书针对不同年龄的身体状况，提供70余道健康美食。

介绍人体在30岁、40岁、50岁各生理时期的特点和易患病症，并介绍各生理时期的饮食调养方法和作用，为每个生理时期各推介25道功能饮食。

现在的社会节奏快，压力大，俗话说“三十而立”，对于30岁左右的人来说，面临着事业发展和建立家庭的双重压力，买房、买车，考证、升职、结婚、育儿……太多的目标，太多的诱惑、太多的竞争，要想在社会上安身立足，走出属于自己的路，不拼又怎么会赢！

一般来讲，30岁左右的人身体最强壮，精力最充沛，风华正茂，但也争强好胜、不服输。正因为如此，这个年龄的人往往会把自己当成“打不垮的铁人”，一路冲锋，不知疲惫。

殊不知，没有健康就没有未来。

长期的快节奏生活会慢慢使人精神和身体健康发生透支，为日后健康埋下许多隐患，严重的更会让一些慢性疾病提早上身。

<<30、40、50岁的健康菜谱>>

书籍目录

PAPT 1 30岁——为健康加油 快节奏生活透支健康 弥补透支的饮食方案 熬夜后的调理 鱼头
香菇汤 参须莲子汤 果香莲藕 番茄鱼片 莲桂大枣粥 饮食无常的调养 开胃墨鱼花
山药烧豆腐 莲藕栗仁粥 酸美辣木耳冬笋汤 酸甜白菜丝 过度疲劳的缓解 鲜虾粉
丝 芦笋炒墨鱼 萝卜牛腩汤 鱼肉炒 洋葱火腿煎蛋 经期的保健 干贝苋菜汤 当
归羊肉汤 菠菜拌花生 双红乌鸡煲 海带五香豆 肌肤的保养 冬瓜薏米排骨汤 薏米
猪蹄汤 银鱼煎鸡蛋 丝瓜烩豆腐 红豆芝麻羹PART 2 40岁——防病关键期 走过健康分水
岭 减压防病的饮食方案 缓解精神压力 豆腐百合汤 减压水果沙拉 杞枣头尾汤 核桃
五谷粥 参藕炖南瓜 消除慢性疲劳 豉汁鳕鱼 酸辣海带黄豆芽 梅菜四季豆 橘香牛
肉 枸杞炒丝瓜 预防心血管病 肉末洋葱 牛蒡炒木耳 芹菜海参汤 双冬油菜 木
耳熘鱼片 鸡丝拦莴笋PART 3 50岁——重养生之道

<<30、40、50岁的健康菜谱>>

编辑推荐

《30、40、50岁的健康菜谱》由中国轻工业出版社出版。

<<30、40、50岁的健康菜谱>>

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>