

<<更年期调理特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<更年期调理特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506460491

10位ISBN编号：7506460491

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

字数：97000

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>

## <<更年期调理特效食谱>>

### 内容概要

**154道美味健康食谱** 营养师对每道食谱的热量、胆固醇含量等严格把关，精心设计的食谱，可有效预防与改善更年期症状。

**精选14类健康食材** 14大类天然食材，营养分析、调理功效完整说明，让你吃对关键好食物，身体零负担，轻松度过更年期。

**中医汉方食疗法** 更年期调养重点，中医现身说法，并精选美味对症药膳，给你好气色，恢复年轻活力！

<<更年期调理特效食谱>>

书籍目录

Part 1 认识更年期，健康度过更年期 Q1 更年期身体怎么了？

Q2 我进入更年期了吗？

Q3 谁容易有明显更年期症状？

Q4 更年期不可忽视的疾病 Q5 更年期女性都需要治疗吗？

Q6 与更年期和平相处8大秘诀Part 2 更年期调养154道特效食谱 五谷杂粮 · 全麦红枣饭

· 香菇糙米饭 · 营养糙米饭 · 猕猴桃炒饭 · 山楂五谷粥 · 桂圆养心粥 · 黄芪养  
生粥 · 安神紫米粥 · 核桃莲子粥 · 桑葚燕麦粥 · 豆浆燕麦粥 · 白果雪莲粥  
· 双仁滋养粥 · 首乌粥 · 菊花枸杞粥 豆类 · 豆腐牛肉汤 · 白果煎豆腐 · 素烧  
豆腐排 · 炖黑豆 · 高钙黑豆粥 · 黄豆拌白萝卜 · 双豆排骨汤 · 元气豆浆 ·  
豆浆牛奶 · 豆浆土豆浓汤 坚果类 · 松子翡翠蛋 · 松子鸡丝沙拉 · 松子杏仁鳕鱼  
· 栗子百合猪蹄汤 · 栗子白菜 · 花生煲猪尾 · 莲子木耳粥 · 莲子桂圆粥 · 冰  
糖莲子 · 核桃奶露 · 米浆核桃糊 根茎类 · 山药桂花凉面 · 茯苓山药粥 · 山药  
百合粥 · 山药排骨汤 · 南瓜豆腐汤 · 清炒南瓜 · 梅香南瓜片 · 土豆番茄盅  
· 土豆煲牛尾汤 · 土豆佐紫苏酱 · 茭白炒牛肉 · 莲藕排骨汤 · 燕麦莲藕汤 · 莲  
藕炒木耳 · 凉拌莲藕 · 菱角蘑菇粥 · 甘薯麦片粥 .....Part 3 中药材食疗法：药膳、茶  
饮篇Part 4 中医轻松调理更年期

<<更年期调理特效食谱>>

章节摘录

插图：

<<更年期调理特效食谱>>

编辑推荐

《更年期调理特效食谱》：吃出健康，抗老补身有效缓解更年期不适营养师推荐15道健康美味食谱中医饮食调养秘诀大公开医生专业建议女性必备保健知识精选养生食材，吃对食物健康来

<<更年期调理特效食谱>>

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>