第一图书网, tushu007.com

<<男性女性强身食谱>>

图书基本信息

书名：<<男性女性强身食谱>>

13位ISBN编号：9787534118210

10位ISBN编号：7534118212

出版时间：2002-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：77

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

本书包括：姜丝炒羊肉、花生山药奶酪、天麻鱼头火锅、养生醉鸡、松子香菇、山药芡实粥等内容。

以下特别针对20-29岁的男女设计了八道养生菜肴与两款养生茶饮。
属于青年时期的男女基本上生理体能状况还算不错。
正因为伏着自己年轻有体力，所以常为了工作而加班熬夜，或是和朋友玩个通宵达旦，在不知不觉中已经耗损了精神与体力。
由于体内生成许多活性氧，使得免疫力降低，于是身体变得容易疲倦，甚至还会埋下慢性病的形成因子。

建议你不妨利用饮食，有技巧地多我摄取抗氧化营养成分、累积健康的本钱，为20-29岁人生黄金阶段的自己打好健康基础。

第一图书网, tushu007.com

<<男性女性强身食谱>>

书籍目录

20-29岁
男性
茯苓炸豆腐
姜丝炒羊肉
花生山药奶酪
火腿蔬菜浓汤
金银花解毒茶
女性
秋葵百汇
咸冬瓜炖肉
凤梨苦瓜鸡
苹果虾饼
红糖薄荷姜片茶
30-39岁
男性
丹参素什锦
天麻鱼头火锅
韭菜煎牡蛎
山楂玉带
牛蒡枸杞甘草茶
女性
养生醉鸡
陈皮牛肉丝
红曲烧五花肉
椰汁黑糯米粥
蔓越莓蔗茶
40-49岁
男性
牛蒡甜不辣
核桃虾仁
枸杞拌鸡丝
补益黄芪虾
地黄雪梨枸杞茶
女性
黑豆鸡丁
红花乌龙面
海带鲜鱼蒸豆腐
芝麻薏仁糊
苹果当归绿茶
50-59岁
男性
三冬素烤麸
松子香菇
南瓜籽饼干
山药芡实粥

第一图书网, tushu007.com

决明子枸杞茶
女性
五色关东煮
洛神鲜鱿
鲍鱼炖乌鸡
银杏海鲜
藕根香茶饮
药材介绍

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