

<<食全食补>>

图书基本信息

书名：<<食全食补>>

13位ISBN编号：9787801839060

10位ISBN编号：7801839064

出版时间：2008-1

出版时间：航空工业出版社

作者：范姝岑,王者嵩

页数：136

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>

## <<食全食补>>

### 内容概要

中国自古就有“药补不如食补”的说法，唐代名医孙思邈曾在《千金食治》中指出“以食治之，食疗不愈，然后命药”，“是药三分毒”，再好的灵丹妙药也不宜长期食用，而食补不仅可以饱腹充饥，可预防衰老提高抵抗力，还可以长期食用。

但是吃什么?如何吃才能起到食补的效果?不同年龄层、不同的性别、不同体质的人又应该如何食补?这正是本书将要介绍给大家的内容。

本书根据人体成长发育的特点，将食补分为三个阶段，分别是：青春期食补、中年期食补和老年期食补。

## &lt;&lt;食全食补&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 家有学生：打赢一场成长战役 走好青春期的“营养平衡木” 鸡肉蘑菇汤 萝卜炖牛肉  
煎蛤仁蛋饼 虾仁蛋包饭 口袋豆腐 时蔬草鱼 牛奶浸白菜 保护双眼小当家 大  
米决明子粥 猪肝陈米绿豆粥 鸡肝粟米粥 烧猪腰 羊肝粥 菊花粥 黑豆核桃奶  
苹果红枣鲜鱼汤 西红柿烩蘑菇 桂圆蒸枸杞 枸杞红枣汤 桃仁芝麻奶糊 鸡蛋牛奶  
蜜 酿苦瓜 银杞明目汤 生姜枸杞猪肝汤 长高个的饮食法 牛肉蔬菜汤 木耳菜拌麻  
酱 泥鳅烧豆腐 羊脊骨粥 胡萝卜黄豆焖牛肉 牛髓糯米饭 虾皮豆腐汤 素鸡牛肉  
“吃、用”并举齐健脑 西红柿炒鸡蛋 增智益脑糕 杞精炖鹌鹑 清蒸鲈鱼 安神补  
脑汤 大鱼头煲花生汤 罗宋汤 桂圆红枣茶 银耳桂圆鹌鹑蛋羹 芝麻核桃首乌汤  
虾仁枸杞豆腐汤 把压力一口一口吃掉 炖木犀肉 橡胶菠萝苹果汁 金橘叶绿茶 活力维生  
素 抗压蛤蜊百合 糖醋白菜 胡萝卜炒肉 荸荠虾仁 蛋丝沙拉 芡实蒸蛋羹 鲜  
蘑菇竹 南瓜盅 豆香莴苣 肉丁核桃仁 美式脆海鱼 水果沙拉 给脊椎一个青春的弧  
度 桂浆粥 薏米粥 凉拌莴笋 奶酪冻豆腐 双耳牡蛎汤 西蓝花炒鱿鱼第2章 女人  
如花似梦 第3章 男人加油站 第4章 爷爷奶奶：最美不过夕阳红 附录 食物营养含量表

## <<食全食补>>

### 编辑推荐

《家庭经典健康食谱:食全食补》中138条日常健康饮食小知识, 68款常见病食疗方, 260道全家人的健康食谱: 学生营养餐, 女人养颜餐, 男人滋补餐, 老人养生方。

<<食全食补>>

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>