

《女性保健食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年05月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508263113

内容简介

本书是一本专门介绍女性养生保健的食谱书。书中精选了女性美容减肥的调养、女性月经的调养、女性闭经的调养、女性减轻生产压力的调养、女性办公久坐的调养、女性痔疮的调养、女性内分泌失调的调养、女性更年期的调养、女性秋季暖胃的调养、女性冬季滋补的调养等十方面共计400余例调养食谱，以简洁的文字对每例菜肴的用料配比、制作方法及调养理由均作了具体的介绍。本书内容丰富，科学实用，非常适合广大女性朋友使用。

作者简介

董国成，高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职。先后编著出版了《特色创新菜》、《风味家常小炒》、《新编家常凉拌》、《新编家常汤煲》、

目录

一、女性美容减肥的调养

1. 调养中的宜忌
2. 调养食材推荐
3. 调养食谱推荐

凉拌淮山丝

凉拌仙人掌

菊花美容粥

银耳润肤羹

莲子除皱羹

香甜脆耳

银耳炒蛋

花生银耳瘦肉羹

樱桃小拌

樱桃肉丁

樱桃甜汤

桂圆木瓜冻

桂圆香肝

桂圆大枣粥

橙汁甜枣

香甜蜜球
红枣鸡爪汤
粳米地瓜粥
双仁粳米粥
粳米红豆粥
菊花拌鸭肠
菊花鱼片
桂花粟米羹
大枣莲子汤
薏米莲子麦片粥
双子红豆粥
薏米瘦肉粥
薏米粥
薏米兔肉汤
飘香芝麻糊
芝麻鸡排
芝麻糯米粥
西红柿木瓜汁
西红柿炒鹌鹑蛋
海米柿子汤

二、女性月经的调养

三、女性闭经的调养

四、女性减轻生活压力的调养

五、女性办公久坐的调养

六、女性痔疮的调养

七、女性内分泌失调的调养

八、女性更年期的调养

九、女性秋季暖胃的调养

十、女性冬季滋补的调养

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)