

<<男味女味幸福味>>

图书基本信息

书名：<<男味女味幸福味>>

13位ISBN编号：9787121150302

10位ISBN编号：7121150301

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：她品美味课题组 编

页数：138

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>

## <<男味女味幸福味>>

### 内容概要

很多人可能不知道，小两口儿同食一盘菜，或许只有一人受益。譬如清炒苦瓜，男性任何时候食用都有防治前列腺疾病的功效，而女性平时可多食苦瓜，既排毒又养颜，但月经期就不可食用，因苦瓜性凉，月经期间会导致经血不畅。

正因男女生理与心理都有很多差异，所以经常下厨的那个人，应该适当考虑对方的感受和健康。本书更多考虑男性和女性的生理需求不同，帮助当下年轻夫妇更有针对性地健康饮食，不仅为二人带来更好味觉享受，对增强爱情浓度也会很有帮助。

<<男味女味幸福味>>

作者简介

她品心理课题组是她品文化重点课题组之一。

她品文化专注于时尚生活图书领域，至今已成功出版近百部优秀作品，如《秀逗爱情线》《白领偏黑》《幸福婚姻使用手册》《游刃职场使用手册》《女人一定要理财》《食字街头系列》《优雅小主妇的低成本奢华生活》《汉方美人修炼术》《完美女人书系》等多部时尚生活心理类精品图书，多书加印多次，市场成绩斐然。

## <<男味女味幸福味>>

### 书籍目录

one

食尚总论

因材施教，因菜施人

饮食也有性别之分，火星水星对对碰

男女科学饮食，原则规矩有讲究

什么食物女性喜欢，男性却少碰为妙

男性和女性分别需要5大营养素

男女都不可或缺的3种营养素

two女味篇

滋阴进补，吃出优雅女人味

Part 1

女性体内“魅力”激素知几何

“食”践课堂1：女性与男性所需激素有何不同

“食”践课堂2：补充雌激素，食补应是重中之重

“食”践课堂3：寻找雌激素 & 孕激素的饮食妙招

“食”践课堂4：女性雌激素为何会过多或过少

“食”践课堂5：白领上班族体内雌激素过多怎么办

“食”践课堂6：女性体内雄激素分泌异常有何后果

“食”践课堂7：均衡饮食对女性荷尔蒙调节很重要

“食”践课堂8：生理期别让激素问题影响女人心情

“食”践课堂9：女人“总是自责”可能是性激素作怪

“食”践课堂10：纤维素与激素不可不知的“瓜葛”

“食”践课堂11：可调节女性激素水平的9大食材

美食篇

1.治疗白带异常

黄瓜香梨汁、莲藕鲫鱼汤

牛肉番茄蛋花粥、南瓜绿豆汤

枸杞莲子银耳粥、牛奶乌鸡汤

2.修护子宫

黄芪炖母鸡、家常炒黄鳝

红枣莲子老鸭汤

3.养护卵巢

黄豆花生炖猪蹄、豆腐炖甲鱼

Part 2

化解女性生理期“缺血”危机

“食”践课堂1：滋阴补血，女人养颜润肤的关键

“食”践课堂2：上班族女性为何易闹“血荒”

“食”践课堂3：女性贫血与男性贫血有何差异

“食”践课堂4：女性补血方法不可“推广”给男性

“食”践课堂5：什么是最快、最有效的补血法

“食”践课堂6：最好的补血食物不一定要花高价买

“食”践课堂7：补血“有的放矢”，不同体质不同食补

“食”践课堂8：既想吃素又想补血也不难

“食”践课堂9：对抗冬日手脚冰冷，女性应这样吃

“食”践课堂10：吃对食物，巧妙改善贫血性疲劳

## <<男味女味幸福味>>

“食”践课堂11：不小心患脾虚性贫血应怎么吃

美食篇

1.治疗月经不调

牛肉海带汤、生姜红糖大枣粥

芹菜牛肉粥、瘦肉糯米丝瓜盅

当归党参炖乳鸽

2.治疗痛经

益母草鸡肉汤、艾叶粳米粥

红薯燕麦粥

3.治疗闭经

番茄汁墨鱼丸、红糖黑豆粥

莲子红枣粳米粥

Part 3

孕产期女性应酌量加强营养

“食”践课堂1：备孕期，女方与男方都应有补

“食”践课堂2：准备怀孕时女性的食物禁忌

“食”践课堂3：准妈妈贫血补血方法有所不同

“食”践课堂4：怎样的饮食结构比较适合孕妇

“食”践课堂5：孕妈妈应将这些食物拒之门外

“食”践课堂6：对付孕早期食欲不振的好办法

“食”践课堂7：这样吃能让宝宝健康、准妈妈不胖

“食”践课堂8：贯穿整个孕育过程的饮食大计

“食”践课堂9：安胎不一定

要小心翼翼，食补有好方 58

“食”践课堂10：哺乳期妈

妈饭菜有讲究

“食”践课堂11：产后形体

恢复的饮食要诀

“食”践课堂12：可助孕妈

妈加强营养的8大食材

美食篇

1.增加孕期能量

肉末豆腐、海带排骨汤、素炒南瓜丁

蔬菜猪肝泥、山楂西红柿粥

2.加快哺乳期恢复

西蓝花烧虾仁、土豆烧鸡块

鲫鱼豆腐汤、生地莲藕猪骨汤

three

男味篇

健体减压，吃出健康男人味

Part 1

男性体内雄性激素知几何

“食”践课堂 1：“拼命三郎”维护健康必须求助饮食

“食”践课堂2：雌雄共体，雄性激素如何突围

“食”践课堂3：聪明就要“绝顶”？

都是雄性激素作怪

“食”践课堂4：哪些食材会影响雄性激素分泌

## <<男味女味幸福味>>

“食”践课堂5：当心，饮食错误会加速男性更年期来临

“食”践课堂6：职场男应向“碱性体质”看齐

“食”践课堂7：激素左右的不仅是男性“性”福

“食”践课堂8：职场男练就“碱性体质”的饮食妙计

“食”践课堂9：可提升男性魅力的8大食材

### 美食篇

#### 1.补肾壮阳

鸡蛋炒牡蛎、营养紫菜卷、海参鸡丝大补汤

豆干炒腰花、玉米荠菜糊

#### 2.益体养精

莲子百合羹、枸杞猪肝汤、紫菜蛋汤、芝麻藕片、

干贝炖猪肉、丸子冬瓜汤、腊肉炒鱼片

### Part 2

阳痿早泄，长期食疗才能卓有成效

“食”践课堂1：饮食不当也是导致ED的导火索

“食”践课堂2：厨房中的败“性”食品

“食”践课堂3：日常生活中哪些食物会加重ED现象

“食”践课堂4：警惕！

“壮阳”食物也要分辨真假

“食”践课堂5：聪明男人这样“举”于食

“食”践课堂6：食疗PK药补，会吃才能更健康

“食”践课堂7：备孕期男人生精有道

“食”践课堂8：可助男人壮阳提气的8大食材

### 美食篇

#### 1.提气养神

河虾炒韭菜、拔丝山药、豉香扇贝

貂蝉豆腐、椰子糯米蒸鸡饭

#### 2.强精活血

木瓜豆浆蛋羹、锦绣田园、栗子烹白菜

豆香枣米粥、香辣墨鱼仔、两菇汤

### Part 3

健脑缓压，餐桌上的灵丹妙药

“食”践课堂1：“男人补脑”与“女人补气”同样重要

“食”践课堂2：白领男健脑，如何吃出好精力

“食”践课堂3：重压下的“脑白精”，补脑有诀窍

“食”践课堂4：白领男人专属的一日三餐补脑菜单

“食”践课堂5：熬夜男的健康宵夜

“食”践课堂6：职场男的深层次营养对策

“食”践课堂7：职场男减压，饮食妙招出击

“食”践课堂8：“健”行渐远，小心这些饮食坏习惯

“食”践课堂9：有吃是温饱，会吃才是时尚

“食”践课堂10：有助男性健脑缓压的8大食材

### 美食篇

#### 1.健脑提神

松仁烩玉米、鸭梨瘦肉百合汤、鸡丁烩菠萝

核桃黑木耳、翠色鳕鱼

#### 2.缓解压力

<<男味女味幸福味>>

水果冰激凌沙拉、鸡蓉火腿豆腐羹、鸡肉拌紫甘蓝  
银耳炖鳕鱼、南瓜裹水果

four

情侣套餐篇

男味+女味=幸福味

补血+补气套餐

A蒜蓉芝麻白肉+红酒鸡翅+番茄豆腐羹

B菠菜玉米羹+奶白黑豆红枣汤+黄金虾仁土豆泥

C花生烧猪蹄+茄汁烧牛肉+山药肚片

补气+补肾套餐

A五彩鸡肝+鸭肫伴绿+老鸭玉米汤

B板栗烧仔鸡+酒酿青虾+绿叶白玉汤

C蒜烧鲶鱼+心相印豆腐+土豆伴鹌鹑

A锁阳巴戟羊肉汤+红云鱿鱼+笋香炖鸡

B玫瑰爱情+麻盐豇豆+山药羊乳羹

C口蘑盅鹌鹑蛋+韭菜炒墨斗+双花争艳

双人备孕幸福餐

A鸭梨烩鸡肉+素炒肉丁+鳗鱼鸡蛋羹

B蒜香猪肝+西米樱桃羹+生精家常切面

<<男味女味幸福味>>

章节摘录

版权页：插图：

<<男味女味幸福味>>

编辑推荐

《男味女味幸福味:80后小两口应该这么吃》：一本为甜蜜情侣身体健康量身制作的科学搭配料理书，一顿饭、两个人，吃出营养健康，吃出幸福时尚。

<<男味女味幸福味>>

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>