

<<益智健脑特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<益智健脑特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506474245

10位ISBN编号：7506474247

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：萧千佑 编著

页数：111

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>

<<益智健脑特效食谱>>

内容概要

本书特色：食疗强化脑力，多吃益脑食物，达到健脑效果。
结合各种有益脑部的超优食材，设计美味健康食谱，满足大脑的营养需求，快速补充大脑能量、消除大脑疲劳。

简单的天然食物，就是最佳健脑食品。
快速摄取有效健脑的营养，轻松拥有超强记忆力和学习能力。
预防脑力衰退，要从“固脑”开始，吃对健脑食物，找到正确的补脑方法，让自己也拥有天才般的思考能力！

<<益智健脑特效食谱>>

书籍目录

Part 1 正确使用大脑，吃对了大脑才健康
你的大脑健康吗？

你了解大脑吗？

大脑需要哪些营养素？

哪些保健食品能补充大脑营养？

吃脑可以补脑吗？

提神饮料真的能提神醒脑吗？

为什么总是感觉疲劳？

长期头痛是不是因为长了肿瘤？

经常忘事就是失智症吗？

为什么失眠？

做梦等于没睡好吗？

什么是脑卒中？

Part 2 聪明健脑154道特效食谱

五谷杂粮类

· 益智黑豆酒

麻婆豆腐

黄豆排骨汤

鲜芹糯米粥

· 豆香杂粮粥

糙米饭团

养生糙米浆

葡萄小米粥

· 豇豆小米粥

香芋薏米粥

薏米炖猪肚

芝麻拌甜豆

· 芝麻里脊

香蕉芝麻饼

滋补芝麻糊

坚果类

· 松子奶酪蛋糕

松子双花沙拉

松子意大利面

<<益智健脑特效食谱>>

花生炖猪蹄

· 花生鸡腿汤

鱼干拌花生

桂圆花生汤

蜜汁核桃

· 健脑核桃粥

杏仁松饼

杏仁西米露

叶菜类

· 韭菜薹炒豆干

· 凉拌白菜心

开阳白菜

凉拌菠菜

· 菠菜蟹肉羹

芹菜炒墨鱼

芹菜鲜虾水饺

开胃泡菜

· 圆白菜卷

凉拌苋菜

沙茶羊肉

翡翠炒饭

花菜类

· 虾仁炒双花

西兰花炒肉片

黄花菜排骨汤

根茎类

· 凉拌洋葱

洋葱炒米线

洋葱牛小排

萝卜红枣汤

· 蟹肉烩萝卜

胡萝卜果冻

山药蒸饺

糖醋山药

瓜果类

· 青椒牛肉丝

金瓜米粉

南瓜糙米粥

可口玉米糕

· 火腿玉米蛋炒饭

· 油菜炒玉米

玉米汉堡排

菇蕈类

· 奶油烤金针菇

口蘑炒荷兰豆

香菇蔬菜肉酱

菠萝炒木耳

<<益智健脑特效食谱>>

· 银耳苹果瘦肉粥
· 凉拌双耳
银耳红枣汤
海菜类
· 凉拌海带丝
紫菜炖蛋
翠玉银鱼汤
水果类
· 香蕉蛋糕
香蕉酸奶奶昔
蜂蜜香蕉粥
菠萝虾球
· 菠萝肉丸
雪梨炒时蔬
川贝炖雪梨
橙汁排骨
· 荔枝鸡丁
柠檬羊排
蜜汁柠檬嫩鸡
桂圆蛋糕
· 桂圆八宝粥
香醇葡萄酒
草莓红豆派
海鲜类
· 鲜蔬鲑鱼炒饭
柠檬奶油鲑鱼
鲑鱼豆腐汤
树子蒸鳕鱼
· 豆酥鳕鱼
苹果虾仁卷
元气烤鳗鱼
客家小炒
· 彩椒墨鱼
凉拌海参
麻辣带鱼
蛤蜊蒸蛋
· 清蒸比目鱼
酥炸鲭鱼
茄汁金枪鱼炒饭
鸡肉类
· 柚香鸡肉沙拉
· 马蹄鸡卷
豉汁凤爪
鸡肉炖南瓜
· 啤酒烧鸡
莲子鸡丁
苹果时蔬炒鸡肉

<<益智健脑特效食谱>>

鸡蛋

- 蛋皮凉拌粉丝
- 芦笋烤蛋

香油酒香蛋

洋葱炒蛋

- 蚕豆炒蛋

茄汁蛋包饭

味噌蛋花汤

猪

- 菠菜猪肝汤

黄瓜炒猪肝

猪肝烩饭

乳制品

- 泰式牛奶鸡

什锦杏仁奶冻

焦糖布丁

牛奶十谷浆

- 蔬果酸奶

姜汁撞奶

牛奶炖蛋

.....

Part 3 专家健脑秘诀大公开

<<益智健脑特效食谱>>

章节摘录

版权页：插图：

<<益智健脑特效食谱>>

编辑推荐

《益智健脑特效食谱》：饮食健脑革命·养生先养脑，吃对食物，就能吃出“聪明” 18类加强脑力特效食材154道补脑益智健康食谱5种有效活化头脑保健食品不变笨的脑力开发饮食指南

<<益智健脑特效食谱>>

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>