

# 《Office美食全日滋补》

## 图书基本信息

书名：《Office美食全日滋补》

13位ISBN编号：9787807400851

10位ISBN编号：7807400854

出版时间：2007-10

出版社：上海文化出版社

作者：张昕叶

页数：102

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《Office美食全日滋补》

## 内容概要

忙里偷闲地吃，守食守量地吃，有所选择地吃，妙趣横生地吃，为美容吃，为健康吃……只要做个有心人，不管是正常工作的八小时，还是早餐、午餐、加班夜宵等时间段，我们都可以系统地摄取食物营养，拒绝上班族的亚健康问题，让美味带来好身体和好心情。

# 《Office美食全日滋补》

## 作者简介

张昕叶，杭产天蝎座MM，复旦大学法学院硕士毕业，现在金融单位从事法律事务工作。

自称“好吃不懒做”，奉行美食拿来主义和创新精神结合，闲暇时间一个猛子扎进厨房研发家常新菜。18岁开始写言情小说，获西红柿臭鸡蛋若干；24岁开始写菜谱食单，遂得偿所愿。

# 《Office美食全日滋补》

## 书籍目录

给心爱的胃做一份早餐 了解早晨的你 早餐的禁区 家庭早餐用具介绍 健康早餐DIY 购买成品早餐的红绿灯补水——办公室生存之王道 口渴与体渴 补水全方位 补水日程表 我的花草茶配方 成品饮料逐个数 我们怎么吃水果 办公室饮汤的妙处 四季汤品适时滋补 办公室用盛汤容器 自制好喝滋补汤午餐便当DIY 中午该吃什么 便当用具的选择 饭时饭后的养生之道 午间健身一族怎样吃午餐 午餐便当DIY茶歇小零食，给工作一个快乐的理由 零食是柄双刃剑 坚果类零食 口香糖、润喉糖类零食 蜜饯类零食 浓情巧克力 外卖即食甜品伴吃伴喝，加班不再是恶魔 “曲线救国”——加班中的饮食调理 维生素与锌——让加班中的你明眸善睐 茶酒相伴——提神武器 推荐几款加班时的茶酒饮品 加班后的“面子”问题 粥品——养胃小心意 加班后的助眠食品 外卖夜宵——清淡为本排毒与抗毒——优秀的员工要有不锈的身体 刻不容缓说“解毒” 办公室里常见的“毒” 排毒抗毒食品个个数

## 《Office美食全日滋补》

### 精彩短评

- 1、如果能做到，每个人可以活得更健康，生活更快乐，更有风趣。
  - 2、内容不是很多，作者很小资
  - 3、全彩页，比较薄，有点意外~
- 内容还没有仔细看，但是书看上去有点旧，有2处很重的折痕，每页上都看的到的那种，考虑到退比较爱哦麻烦，想想算了，但是心情方面总归收点影响的。。。。

# 《Office美食全日滋补》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)