

# 《快乐成长青春期》

## 图书基本信息

书名：《快乐成长青春期》

13位ISBN编号：9787530833940

10位ISBN编号：7530833944

出版时间：2003-01-01

出版社：天津科学技术出版社

作者：林美慧

页数：100

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)

# 《快乐成长青春期》

## 内容概要

一个人从出生到老会历经截然不同的生长过程，其中青春期的变化尤其明显。因为这是一个由小孩转变为独立的个体，身体处于快速生长的巅峰，也就是俗称的“转大人”。过了青春期，人体便已臻成熟，所以正是为日后健康身体打根基的最佳时机，家长必须更加在孩子的饮食方面用心。本书特别为青春期的孩子精选92道料理，整理成主食、配菜、汤品及点心单元，并体贴的多设计了便当单元，方便学子们能在三餐中都获得完善的营养补充。除了食谱的撰述之外，还有青春期的保健之道与相关医疗资讯的提供，请青少年在此时良好吸收，打下稳固的基础，迎向未来璀璨的人生。

# 《快乐成长青春期》

## 作者简介

林美慧，著作等身的食谱老师，主持电视烹饪节目行之有年，以其精湛的手艺与亲和力，拥有广大读者及观众群。目前在积木文化出版有《咖喱百味》《健康漂亮坐月子》《一锅好料理》《大爱素食》《自信魅力更年期》等书。

## 书籍目录

推荐(一)

推荐(二)

推荐(三)

作者序 在青春期吃出一生的优良体质

认识青春期

青春期需要哪些营养?

美少女养成秘笈

食物营美分析表

一 活力主食

1 胚芽双豆饭

2 薏仁糙米饭

3 牛肉盖饭

.....

二 丰富配菜

1 凉拌鲭鱼

2 泰式凉拌藕片

.....

三 元气便当

1 聪明脑力便当

2 头好壮壮便当

.....

四 滋养汤品、点心

1 紫苏乌骨鸡汤

2 金针鸡汤

.....

# 《快乐成长青春期》

## 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)