

这么吃，就能养出资优生



[这么吃，就能养出资优生 下载链接1](#)

著者:郑衍基，黃建荣等

出版者:百家出版社

出版时间:2003-09

装帧:平装

isbn:9787806569672

补充脑力、保护视力，轻松读书没压力!增强体力、提高免疫力，预防疾病和运动的伤害!长高壮、美皮肤，拥有健美体格、粉嫩皮肤!

由粤菜名师与中医师联手精心调配，健脑强身、美味滋补的优质药膳，提供儿童青少年成长阶段必要的营养元素!就在香味诱人的匙筷铿锵之间，让孩子们吃了不但聪明智力、强健体魄，也打下了增高长壮、变美的基础!

作者介绍:

目录:一 醒明目

- 1 红杞羊肝片
- 2 银耳笋片补肝汤
- 3 天麻决明牡蛎拼盘
- 4 双决明粳米粥
- 5 银杞明目鸡汤

二 聪明脑

- 1 黄芪牛肉粥
- 2 参芪羊肉汤
- 3 龙骨鲜果冻
- 4 乌参翡翠鸽蛋
- 5 宁神养心南瓜汤

三 养心血

.....

四 舒肠胃

.....

五 伸四肢

.....

六 顾气管

.....

七 美皮肤

.....

八 调泌尿

.....

· · · · · (收起)

[这么吃，就能养出资优生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[这么吃，就能养出资优生](#) [下载链接1](#)

书评

[这么吃，就能养出资优生](#) [下载链接1](#)