

保健粥自己做



[保健粥自己做_下载链接1](#)

著者:曾强

出版者:人民军医出版社

出版时间:2005-5

装帧:简装本

isbn:9787801946560

粥是我国人民的大众食品，食疗保健粥更是中华饮食文化的精华。本书作者根据中医的基础理论，收集民间验方，编写收录了600余款食疗保健粥方，详细介绍了其原料配方、制作方法、功效和适用范围及服食注意事项。本书从滋补强身、抗衰美容，儿童营养及常见病，妇女滋补和常见病，中老年常见病和一般常见病五个方面介绍粥方，便于读者根据需要制作、选食。

本书内容简明实用，适合家庭及医务人员营养配餐及辅助食疗参考。

作者介绍:

目录:

[保健粥自己做_下载链接1](#)

标签

评论

[保健粥自己做_下载链接1](#)

书评

[保健粥自己做_下载链接1](#)