

# 補鈣食譜.



[補鈣食譜. 下载链接1](#)

著者:郭月英

出版者:東佑

出版时间:20031118

裝帧:

isbn:9789579669542

<鈣>是構成骨骼和牙齒的主要成分，除了能減緩骨質疏鬆外，還能幫助調節心跳、肌肉收縮、血液凝固、維持神經的感經、防止老化、高血壓，減少膽固醇與肥胖....。

「鈣」是照顧全家人健康的幸福元素，你還能缺少它嗎？

養生藥膳專家—郭月英主廚，

要教大家如何聰明補鈣？如何做個高鈣族？

65道精心設計的美味補鈣食譜，讓你天天輕鬆灌「鈣」！

最好的，要給最親愛的，健康美味，立刻帶回家！

作者介绍:

目录:

補鈣食譜. 下载链接1

标签

评论

補鈣食譜. 下载链接1

书评

補鈣食譜. 下载链接1