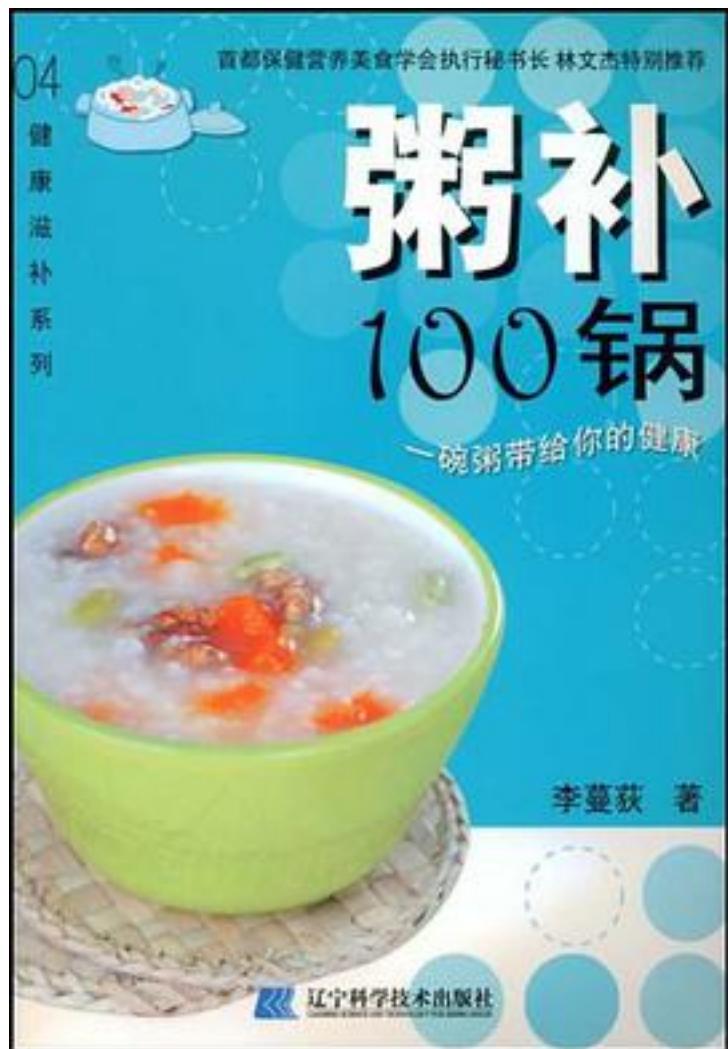


粥补100锅



[粥补100锅_下载链接1](#)

著者:李蔓荻

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787538148459

一碗粥带给你的健康！本书由首都保健营养美食学会执行秘书长林文杰特别推荐。“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

作者介绍:

目录:

[粥补100锅 下载链接1](#)

标签

美食

评论

[粥补100锅 下载链接1](#)

书评

[粥补100锅 下载链接1](#)