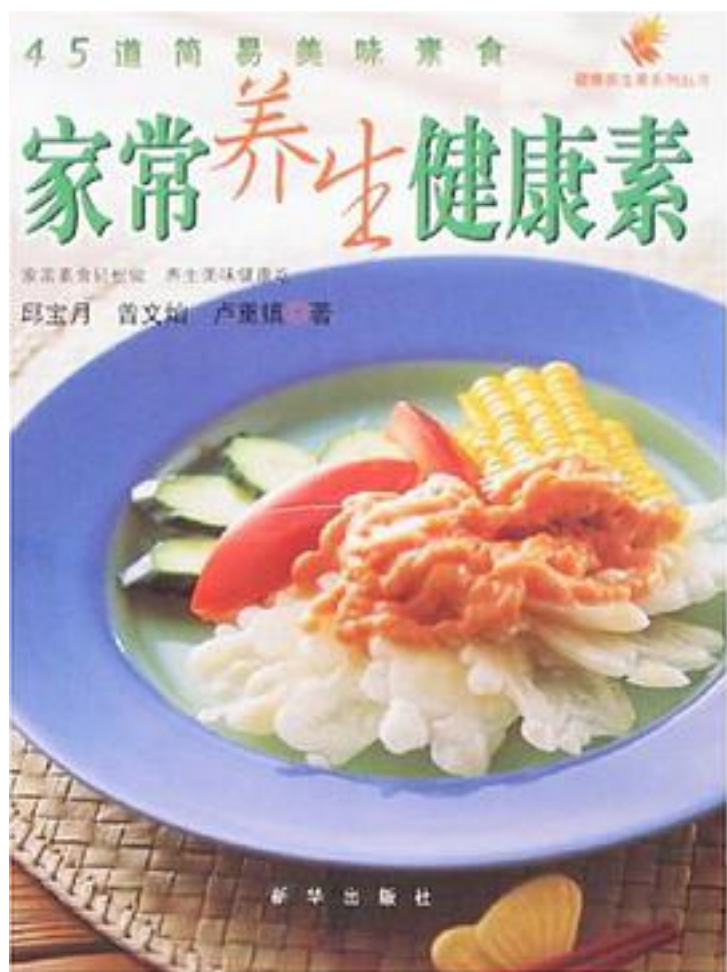


家常养生健康素



[家常养生健康素_下载链接1](#)

著者:邱宝月

出版者:新华出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787501178056

作者集数十年浸润厨房之经验，并辅以数十种相关书籍佐证，研发开展出十数道轻松易作、营养价值丰富且色香味俱全之养生素食食谱，不但食材取得容易，制作过程亦不繁

复，读者可于轻松的环境下自行制作出可口健康的养生佳肴，既吃得安心健康又充满成就感。此书中的每道食谱，皆附有每道菜肴的营养价值表，读者们可随自己的喜好与所需之营养素自行选择适当之菜肴食用，除平时的养生饮食外，更显药补不如食补之价值。

健康，需要均衡的营养；美味，需要更多的创意：这是一本集健康、养生、美味兼具的料理好书，有两位美食界大厨的亲自示范，把素食的特色及美味完全表现出来，更有营养学教授，将每道料理的营养成分做详细的分析，让大家在享受美味的同时，更知道营养均衡的重要，达到养生、美味的双重境界。

作者介绍:

目录:

[家常养生健康素_下载链接1](#)

标签

评论

[家常养生健康素_下载链接1](#)

书评

[家常养生健康素_下载链接1](#)