

养生粥膳一本全



[养生粥膳一本全_下载链接1](#)

著者:健康生活图书编委会

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787538441949

粥是我国饮食文化的精粹，它不仅具有调剂品味、平衡膳食的独特作用，而且还是日常膳食中主要的食疗佳品。《大厨精选最新版·养生粥膳一本全》共分七章，分别为健脾

益胃、补心安神、润肺清热、益气理血、强身润脏、滋阴润燥、补肾壮阳。书中的粥配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一碗粥变得有滋有味。

书中详细介绍了营养粥膳的食疗功效，保健作用，制作技巧，食用方法及常用粥膳独特的配方，所选粥膳出自中医典籍，汇集各地经典，经过营养专家实践总结，适用各类人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。家庭营养粥膳，并且取材容易，制作简便，养生与保健效果确切。

作者介绍:

目录:

[养生粥膳一本全_下载链接1](#)

标签

评论

我每天都会煮点粥，但是只能用微波炉，因此本书对我的用处不大，但图文并茂，还是蛮好的。

[养生粥膳一本全_下载链接1](#)

书评

[养生粥膳一本全_下载链接1](#)