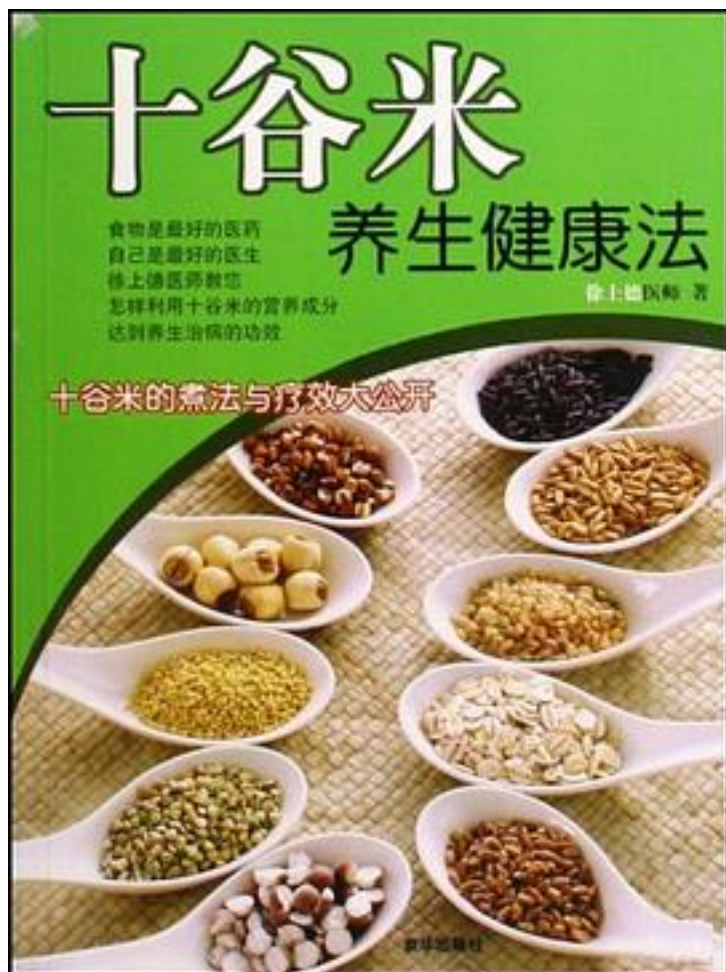


十谷米养生健康法



[十谷米养生健康法_下载链接1](#)

著者:徐上德

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787807245377

《十谷米养生健康法》除了介绍十谷米的功能外，并为读者介绍了少林寺果林老和尚的养生秘方。《十谷米养生健康法》目的在于帮助读者真正了解饮食的重要性。书中提出

的“十谷杂粮”是《十谷米养生健康法》的主题，搭配各类食材，让每一道料理成为更具色、香、味之健康美食。

作者介绍:

目录:

[十谷米养生健康法_下载链接1](#)

标签

健康

中医/养生

好

评论

[十谷米养生健康法_下载链接1](#)

书评

[十谷米养生健康法_下载链接1](#)