第一图书网, tushu007.com

<<养生保健粥200种>>

图书基本信息

书名：<<养生保健粥200种>>

13位ISBN编号：9787532380541

10位ISBN编号：7532380548

出版时间：2005-7

出版时间：上海科学技术出版社

作者：魏文清

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<养生保健粥200种>>

内容概要

粥是一年四季不可缺少的食品。
粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。
粥富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，适宜于不同人群食用。
本书介绍粥与养生、粥的煮制与食用、煮粥常用的食物与作用，以及养生保健粥谱200种。
每种粥谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。
所介绍的粥谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地引入现代营养饮食方法，反映了当代养生保健的新理论、新方法和新技术。

第一图书网, tushu007.com

<<养生保健粥200种>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com