

<<粥膳汤膳养生堂>>

图书基本信息

书名：<<粥膳汤膳养生堂>>

13位ISBN编号：9787535641786

10位ISBN编号：7535641784

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：中国烹饪协会营养美食专业委员会

页数：585

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>

## <<粥膳汤膳养生堂>>

### 内容概要

在所有的养生方式中，食疗养生可以说是最实用、最经济、最容易坚持的方式。而汤粥则是日常膳食中最富营养、最易消化的一种，这一点也早被我国古人所推崇。明朝时，李时珍曾在《本草纲目》中记载了多道粥膳，并说粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。

《粥膳汤膳养生堂》收录了谷物、蔬菜、水果、肉类、水产等常见食材，并从改善体质、调理气血、补益脏腑、强身健体、防病祛病、四季养生等角度出发，精选了近500道具有滋补养生作用的粥膳汤膳。

对于每一道粥汤膳品，《粥膳汤膳养生堂》中都有详尽的用料配比、做法指导和功效分析等介绍，读者可以对症选择，希望您不但能吃得健康，还能吃得明白。

<<粥膳汤膳养生堂>>

书籍目录

绪论改善体质的粥膳汤膳  
调理气血的粥膳汤膳  
补益脏腑的粥膳汤膳  
强身健体的粥膳汤膳  
防病祛病的粥膳汤膳  
四季养生的粥膳汤膳  
附录

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>