

主妇必学的四季营养餐 春



作者：凌霞编著

出版社：重庆：重庆大学出版社

出版日期：2010.01

总页数：114

介绍：构思一个5口之家，从一个主妇的角度设计一套可行的餐饮方案。本书根据春季的特点，对饮食方案进行合理搭配。万物生发的春天，人体新陈代谢也最为活跃。这个季节肝气升发，通常中医强调春季养肝。在饮食方面要注重均衡，主妇在搭配膳食时，每餐都需要准备足够的新鲜绿色蔬菜，不妨炒上两盘青菜。少吃酸、辣及油炸、烤、煎食品，提醒孩子多喝水，还要提醒孩子他爸爸少喝酒。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12439687.html>）查找全本阅读方式

主妇必学的四季营养餐 春 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12439687.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12439687.html>

书名：主妇必学的四季营养餐 春