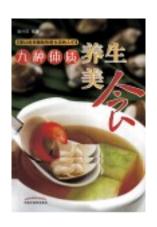
## 九种体质养生美食



作者: 唐兴官著

出版社:北京:中国中医药出版社

出版日期: 2011.01

总页数: 168

介绍:本书为根据体质进行饮食养生的菜谱,主要给读者介绍如何通过食物来改善体质。作者在本书中采用肉食、海鲜、豆类、蔬菜、水果等不同的原料,运用卤、烧、炒、炖、汤、粥、饮料、蒸、拌、烩、熘、滑等多种烹调方法,教读者如何根据自己和家人的体质制作养生美食。本书分为两个部分,第一部分对人体的九种体质进行了简单讲解,第二部分按照九种体质,共推荐了400余道养生美食。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12763049.html) 查找全本阅读方式

九种体质养生美食 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12763049.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12763049.html

书名: 九种体质养生美食