

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、溜、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