

营养加倍100道家常粥



作者：管晓丹编著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2007.01

总页数：87

介绍：医食同源，药食同用。粥饭为世间第一补人之物，从营养学角度而言，常食用白粥，营养素摄取会不足。混合搭配杂粮、蔬菜、肉类等一起煮粥，可以吸收到多种营养素及矿物质，更可以让食物营养精华一次被吸收。营养加倍互补，提高蛋白质的利用率。本书正是以营养加倍味主旨……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12802802.html>）查找全本阅读方式

营养加倍100道家常粥 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12802802.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12802802.html>

书名：营养加倍100道家常粥