养生祛病一碗汤



作者: 张明主编

出版社:天津:天津科学技术出版社

出版日期: 2013.09

总页数: 103

介绍:《养生祛病一碗汤》以指导你如何根据自身状况选用合适的汤膳调理身体为出发点,收录了包括谷物、蔬菜、水果、肉类以及水产等多种常见食材和中草药,并从开胃消食、提神健脑、保肝护肾、养心润肺、降糖、降压降脂、防癌抗癌、补血养颜、排毒瘦身、免疫力增强以及延年益寿等角度,为你推荐了200余道汤膳,让你轻松依照功效制作自己喜欢的养生汤。书中所选的汤膳汇集各地经典,适于不同人群选择,适合不同季节食用,每道汤均配有精美的图片、详细的制作过程,美观的版式、丰富的内容,满足你美味与营养的双重需求,同一食材的不同口味,让一碗汤变得有滋有味,让你不但能吃得健康,还能吃得明白。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13352674.html) 查找全本阅读方式

养生祛病一碗汤 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13352674.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13352674.html

书名: 养生祛病一碗汤