

五谷杂粮养生粥轻图典



作者：《轻图典》编辑部著

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2013.10

总页数：215

介绍：人吃五谷杂粮才健康，为了吸取营养，将五谷杂粮熬成粥来吃，无疑是两全其美的做法。《五谷杂粮养生粥轻图典》是一本能够传递幸福的书，书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效，并依据传统医学“药食同源”的理论，细分为“因时养生”、“脏腑养生”、“因人养生”、以及“对症食疗”等章节。全书182道粥谱，每一道都融入了营养、饮食、养生保健的知识。首都保健营养美食学会副会长王旭峰担任本书的主编，他以多年的从业经验告诉大家，在这个污染严重，食品安全频频出问题的时代，怎么吃简简单单又健康养生，如何通过一碗粥来保养你的五脏六腑，调理身体上的小毛病。愿本书带给读者一份扎扎实实的健康养生指南，随手翻一翻，做一做，对自己、对家人好一点。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13455327.html>) 查找全本阅读方式

五谷杂粮养生粥轻图典 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13455327.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13455327.html>

书名：五谷杂粮养生粥轻图典