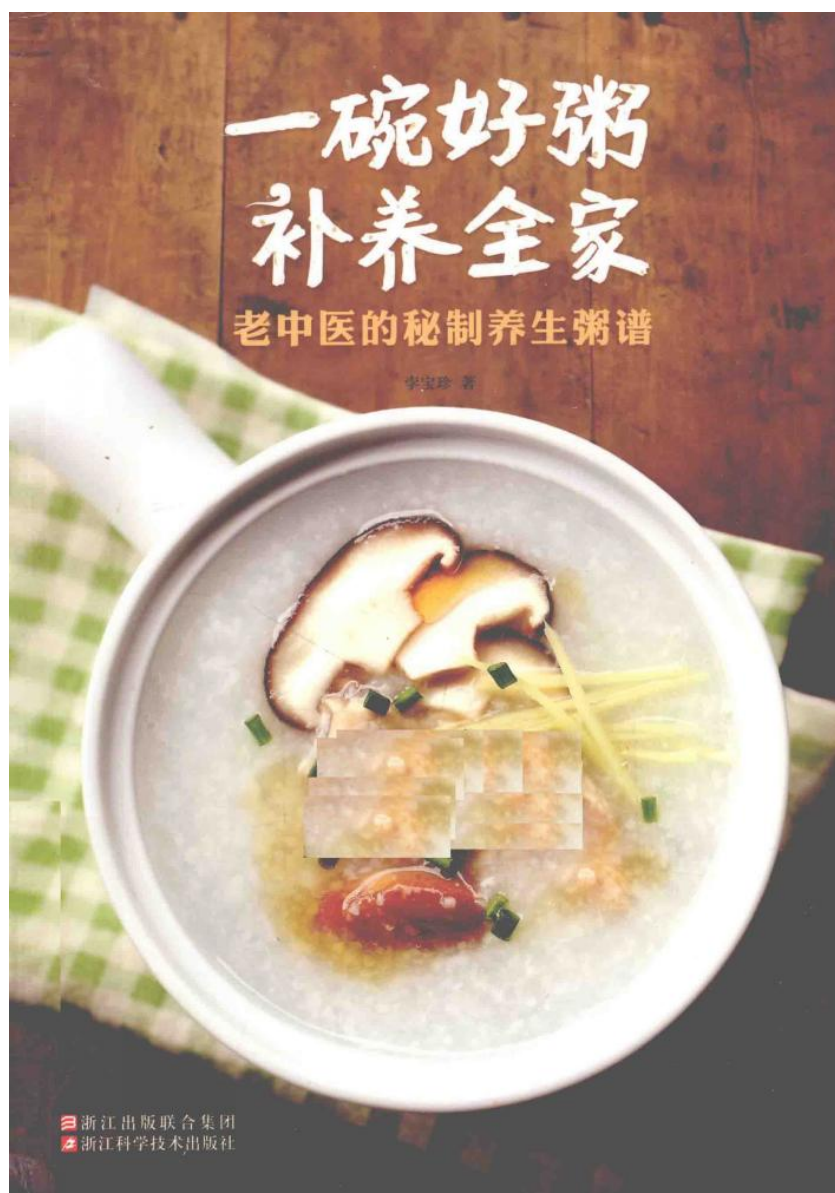


一碗好粥补养全家 老中医的秘制养生粥谱



作者：李宝珍著

出版社：杭州：浙江科学技术出版社

出版日期：2015.07

总页数：190

介绍：粥以其营养丰富、易消化等补养特点受到很多人的喜爱。本书结合老中医的养生思想，将五谷杂粮、蔬果、肉类、海鲜类等食材巧妙搭配，熬煮成粥，端上餐桌。针对一家人的不同营养需求，本书从女人、老人、孩子、亚健康人群等角度出发，科学搭配食材。另外，本书特别添加开胃小菜，搭配粥品，让菜肴变得既健康又美味。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798830.html>）查找全本阅读方式

一碗好粥补养全家 老中医的秘制养生粥谱 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13798830.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13798830.html>

书名: 一碗好粥补养全家 老中医的秘制养生粥谱