神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快



作者: 陈培毅编著

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2016.01

总页数: 207

介绍:本书是一本结合中国人身体特质和大环境而量身定制的养肺美食书,以养肺护肺为出发点,细致而科学的呈现出100道养肺护肺美食食谱。本书内容包括"养肺的基础知识、养肺润肺食谱、不同人群的养肺健康饮食、常见肺部疾病饮食方"等,从中医养生、营养学、保健学等角度,告诉大家在雾霾时代该如何做、如何吃养肺保健餐,让读者一看就懂、一学就会,轻轻松松做出好吃美味的"养肺菜",堪称是一本居家必备、老少皆宜的防霾养肺宝典。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13934016.html) 查找全本阅读方式

神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/139340 16.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13934016.html

书名: 神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快