

清清淡淡养生u3000汤汤水水养人u3000热热乎乎养身



作者：若坤编著

出版社：北京：北京工业大学出版社

出版日期：2010.06

总页数：231

介绍：“清清淡淡”是指进食应少油少盐，“汤汤水水”是说应当降低食物的能量密度，“热热乎乎”则是要求饮食的温度要适中以便另肠胃感觉舒适。本书从这三个大方面入手，对健康饮食进行了全面、深入的探究和分析，旨在为广大读者送去健康和幸福。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12621669.html>）查找全本阅读方式

清清淡淡养生u3000汤汤水水养人u3000热热乎乎养身 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12621669.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12621669.html>

书名：清清淡淡养生u3000汤汤水水养人u3000热热乎乎养身