

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