

全家人的健康菜典 家常健脑菜300例



作者：邓律主编

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2012.03

总页数：191

介绍：本书为四色彩印书，对日常生活中最常用的50种具有补脑功效的食物进行了详细的解析，配图介绍了每一种食物的营养成分、补脑功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效、中医师对每一道菜的点评意见以及彩色成品图。书中还阐述了补脑的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助读者走出饮食误区，让读者在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13364671.html>）查找全本阅读方式

全家人的健康菜典 家常健脑菜300例 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13364671.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13364671.html>

书名：全家人的健康菜典 家常健脑菜300例