

一碗汤粥滋养全家



作者：养生堂专家组主编

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2016.01

总页数：224

介绍：这是一本关于汤粥做法的菜谱。汤粥被誉为“第一养人之品”。汤粥通过炖煮的方式各种食物的营养成分蛋白质、维生素、氨基酸、钙、磷、铁、锌等人体必需的营养元素得以充分渗出，并为人体最大化吸收。本书将以常见食材为原料，详细为您图解补五脏、四季养生、常见病、亚健康、？

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13933728.html>）查找全本阅读方式

一碗汤粥滋养全家 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13933728.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13933728.html>

书名：一碗汤粥滋养全家