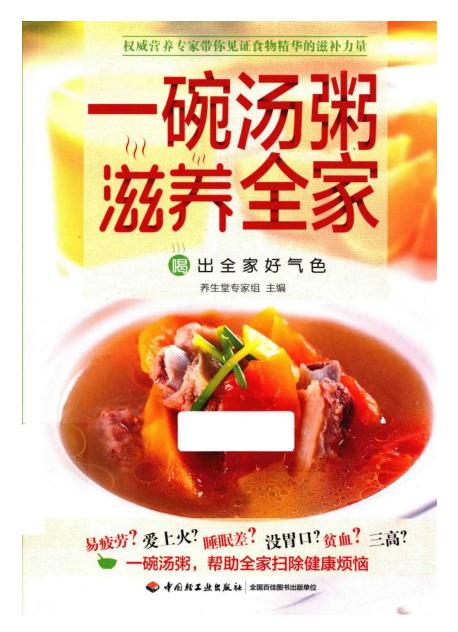
## 一碗汤粥滋养全家



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