

神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快



作者：陈培毅编著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2016.01

总页数：207

介绍：本书是一本结合中国人身体特质和大环境而量身定制的养肺美食书，以养肺护肺为出发点，细致而科学的呈现出100道养肺护肺美食食谱。本书内容包括“养肺的基础知识、养肺润肺食谱、不同人群的养肺健康饮食、常见肺部疾病饮食方”等，从中医养生、营养学、保健学等角度，告诉大家在雾霾时代该如何做、如何吃养肺保健餐，让读者一看就懂、一学就会，轻轻松松做出好吃美味的“养肺菜”，堪称是一本居家必备、老少皆宜的防霾养肺宝典。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13934016.html>）查找全本阅读方式

神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13934016.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13934016.html>

书名：神奇养肺菜 抗霾养颜排毒快