

# 五谷杂粮养生粥制作大全



作者：孙志慧编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2014.09

总页数：219

介绍：本书从不同的层面介绍了五谷杂粮养生粥制作方法及养生功效，包括五谷养生粥、红薯养生粥、杂粮养生粥等不同种类的粥品，并根据不同人群的体质制订科学的养生粥方案，同时还介绍了四季养生粥，帮助读者按季节变化喝粥养生。本书为读者提供了多种健康饮食方式的选择，具有很高的出版价值。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14126883.html>）查找全本阅读方式

五谷杂粮养生粥制作大全 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14126883.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14126883.html>

书名：五谷杂粮养生粥制作大全