

《煲出健康》

图书基本信息

书名：《煲出健康》

13位ISBN编号：9787117072748

10位ISBN编号：7117072741

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生

作者：施仁潮

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《煲出健康》

内容概要

学着做煲吧！自古以来保健煲品均具有强体魄、养精神、祛病痛、助康复、抗衰老等作用。于每一煲品，书中按精心选料、妙手巧制、专家点评三部分内容进行详细讲述，介绍其制作方法、食用方法和功效。本书精选的煲品带给您的是美味、愉悦、健康、活力和品位的时尚生活。

本书围绕着人们普遍关注的健康话题，如四秀保健、不同工作性质、不同年龄段人群保健、妇女儿童保健、应对亚健康、防治常见病、癌症的防治、病后康复等方面的内容，介绍了煲品125种，讲述相关的饮食知识，以适应广大读者强身健体、祛病延年的饮食保健需要。

对于每一煲品，按精心选料、妙手巧制、专家点评三部分内容进行详细讲述，介绍其制作方法、食用方法和功效。所述煲品格料易得，制作简单，实用方便，让你花钱不多就可轻松拥有健康。并且免除了选购时的苦心寻觅和煲制时的无所适从，能够了解煲品的作用，使人吃得放心，吃得明白。

书中还特设“药语食话”的内容，附在每一煲品之后，对煲后所用原料及相关知识进行科学的、实用的、通俗的讲述，并谈及了部分饮食的保健知识，如“黄芪提高免疫力”、“人参提神解乏”、“清火开胃吃苦瓜”、“哪些食物助健脑”、“哪些蔬菜可抗癌”等，使读者在正确的享用煲品的同时，获取到每一健康食品的效用、生活中正确使用小窍门等相关的知识，极具特色，实用性很强。

《煲出健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com