

# 《菜市場吃出免疫力》

## 图书基本信息

书名：《菜市場吃出免疫力》

13位ISBN编号：9789868113923

10位ISBN编号：986811392X

出版时间：2005年06月13日

出版社：布克文化

作者：李國英

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](http://www.tushu000.com)

# 《菜市場吃出免疫力》

## 內容概要

想想看，只是透過菜市場裡容易取得，又經濟實惠的食材組合來料理三餐，就能照顧到自己及家人的健康，每吃一頓飯都為我們的免疫力奠下基礎，是多麼合乎經濟與營養的生活方式啊！省掉這些購買健康食品的錢，只要天天吃飯就可以有健康的身體，是多麼美好的一件事！以往在醫護領域工作，總是說得多做得少。雖然常常教育病患及家屬關於營養方面的議題，但哪個季節盛產什麼蔬果、菜市場裡有哪些既便宜又營養美味的食材，根本就不太清楚。

# 《菜市場吃出免疫力》

## 作者簡介

李國英

行政院衛生署及台灣醫院感染管制學會衛生宣導「濫用抗生素，有病沒藥醫」專案企畫、執行及撰稿；行政院衛生署衛生宣導「小護士阿曼衛教專區」專案企畫、執行及撰稿；九年一貫健康與體育科「正確使用藥物」輔助教材編撰；亞洲醫藥網健康生活家網站「家有寶貝」、「專屬女人」頻道主編、「健康醫報」主編。

曾任醫學中心及專科醫院護理工作。

目前為專職作家。著有《輕鬆養育0-3歲寶寶》（新苗）、《家有小寶貝》（東觀）余佩玲文化大學新聞系畢業。歷任記者、公關企畫、編輯，現為編輯製作公司總策劃。喜愛美食、收集並研究各國料理食譜。擁有自己的廚房後，正努力烹調各式美味健康的料理。

# 《菜市場吃出免疫力》

## 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](http://www.tushu000.com)