

《养生粥疗新知全书》

图书基本信息

书名：《养生粥疗新知全书》

13位ISBN编号：9787536955448

10位ISBN编号：7536955448

出版时间：2013-5

出版社：谢文英 陕西出版传媒集团,陕西科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：谢文英

页数：284

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

《养生粥疗新知全书》

内容概要

谢文英编著的《养生粥疗新知全书》内容简介：随着粥膳的不断发展，人们不再满足于五谷杂粮的单调模式，而是加入了各种蔬菜、水果、肉类以及中药，增强了粥膳防病治病的能力。《养生粥疗新知全书》根据现代人的养生习惯精选近千道食疗粥膳，将中医养生观念与日常饮食相结合，根据不同体质、不同人群、不同疾病的特点推荐了最合适的粥膳，让您吃得美味，吃得健康。

《养生粥疗新知全书》

书籍目录

第一章 粥膳常识，相约美味 第二章 养生粥膳，与健康同行 第三章 对症粥疗，常见病一扫光

《养生粥疗新知全书》

编辑推荐

谢文英编著的《养生粥疗新知全书》精选了各种食疗养生粥，并将中医提倡“因人养生”、“因时养生”以及“对症养生”、“美容养生”学观念与家常美食相结合，具体介绍了不同体质、不同人群、不同季节、不同疾病等饮食养生要点，同时还根据其各自主要特点推荐了相应的粥膳，每一道粥膳都有详细的制作方法并指出了其主要功效。

《养生粥疗新知全书》

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