

# 《補鈣食譜.》

## 图书基本信息

书名：《補鈣食譜.》

13位ISBN编号：9789579669542

10位ISBN编号：9579669546

出版时间：20031118

出版社：東佑

作者：郭月英

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)

# 《補鈣食譜.》

## 內容概要

<鈣>是構成骨骼和牙齒的主要成分，除了能減緩骨質疏鬆外，還能幫助調節心跳、肌肉收縮、血液凝固、維持神經的感經、防止老化、高血壓，減少膽固醇與肥胖....。「鈣」是照顧全家人健康的幸福元素，你還能缺少它嗎？

養生藥膳專家 - 郭月英主廚，  
要教大家如何聰明補鈣？如何做個高鈣族？  
65道精心設計的美味補鈣食譜，讓你天天輕鬆灌「鈣」！  
最好的，要給最親愛的，健康美味，立刻帶回家！

## 《補鈣食譜.》

### 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)