

《戀戀鮮食》

图书基本信息

书名：《戀戀鮮食》

13位ISBN编号：9789579669528

10位ISBN编号：957966952X

出版时间：20030909

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

《戀戀鮮食》

內容概要

忙碌的現代人，你是否在不知不覺中，已經營養過剩了？

每個季節，身體都在變化，你知道嗎？每天要吃的食物，你吃對了嗎？一本專為忙碌現代人設計的元氣養生食譜，由養生藥膳專家 - 郭月英主廚，告訴您如何巧妙運用當季最新鮮的食材，做出最美味的料理，輕鬆打造全家人的健康，開啟健康美麗之門！

春天是肝臟最活躍的季節，最容易引起花粉症等過敏性反應。

夏天是心臟最活躍的季節，善用調整水分，就能窈窕一夏。

秋天是肺與呼吸器官保養的季節，防乾燥，首重滋潤 & 保濕。

冬天是腎臟最活躍的季節，提高骨骼造血力，溫暖身體。最好的，要給最親愛的！健康美味，立刻帶回家！

《戀戀鮮食》

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