

<<益智健齿食谱>>

图书基本信息

书名：<<益智健齿食谱>>

13位ISBN编号：9787532367122

10位ISBN编号：7532367126

出版时间：2003-1

出版时间：蔡东联、李燕 上海科学技术出版社 (2003-01出版)

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：<http://www.tushu007.com>

<<益智健齿食谱>>

内容概要

营养素是智力发育的物质基础，是合成中枢和周围神经系统组织的原料。

这些营养素均来自于食物。

食物在消化吸收之前，需要先在口腔内经牙齿进行磨碎，否则就难以吸收。

因此，完整健康的牙齿也是聪明益智的保证。

本书采用“中西结合”的方法，从现代营养与智力发育的角度，详尽介绍了500余种益智增慧、健齿洁齿食谱的原料配比、制法、功效和应用等，制法简洁明确，文字通俗易懂，内容突出实用性、科学性，可供读者如法炮制，吃出聪明和健康来。

<<益智健齿食谱>>

书籍目录

一、益智增慧食谱 八宝粥 柏子仁粥 聪明八宝粥 干贝粥 桂圆粟米粥 桂圆粥 藿香荷叶粥 花生米醋粥 海参粥 橘皮山药粥 莲子芡实粥 栗子桂圆粥 梅花粥 人参核桃粥 桑菊豆豉粥 桑椹女贞粥 山药桂圆 苳粥 石膏菊苳粥 酸梅粥 远志莲子粥

<<益智健齿食谱>>

媒体关注与评论

书评天才不是天生的，聪明需要不断学习进取，勤于思考，善于创造，而聪明物质基础是充足而平衡的营养。

经常选食适当的健脑食谱，可以达到养心安神、补肾益智、养肝健脑的效果。

<<益智健齿食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>