

<<炖补100锅>>

图书基本信息

书名：<<炖补100锅>>

13位ISBN编号：9787538142877

10位ISBN编号：7538142878

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<炖补100锅>>

内容概要

这本食谱同时还传递另一项保健观念，所谓胃肠为身体后天之基本，要提升体能、增强抵抗力，健胃整肠是不容忽视的一环，否则无法吸收利用有效的营养成分，以架构组织器官、巩固身体的防护网；再者，免疫力降低容易受流感之患而时常感冒，本书亦可有相关章节对其进行探讨，甚至银发族的骨质疏松症以及癌变等都一一列出，提供适症进补的食疗方法补强，无论是选单一章节或全面性择取，都能满足不同症候或个人体况的需求。

本书从食疗的角度，介绍了100道对症食疗炖补汤锅，烹饪方法简单快速，美味又营养，每天利用30分钟为你的家人送去健康，不但可以增强抗病力，而且具有改善体质、养颜美白、健胃整肠、舒压活血等功效。

全书彩色印刷，图文并茂，非常适合大众老百姓。

<<炖补100锅>>

书籍目录

作者序 适症选对食补，轻松改造体质
补得巧，补得刚刚好！

- 一 改善体质，增强抵抗力
- 二 消除疲劳，恢复体力
- 三 舒解压力，放松心情
- 四 延缓老化，养颜美白
- 五 强身益寿，养生保健
- 六 舒眠解压，疏筋活血
- 七 健胃整肠，帮助消化
- 八 预防伤风感冒
- 九 调节性功能，预防骨质疏松
- 十 抗病防癌，强化生命机能

<<炖补100锅>>

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>