

<<秋冬滋补养生汤谱>>

图书基本信息

书名：<<秋冬滋补养生汤谱>>

13位ISBN编号：9787538167993

10位ISBN编号：7538167994

出版时间：2011-10

出版时间：辽宁科技

作者：名师文化生活编委会

页数：167

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>

## <<秋冬滋补养生汤谱>>

### 内容概要

《秋冬滋补养生汤谱》不止带给您“靓汤可养生”的知识和理念，更详细介绍了诸多适宜秋冬季节的保健养生汤谱的制作方法，并附有相应的秋冬健康养生的知识。全书体例简洁、制作精美，食材、烹制步骤全图解，实用易查，让您查得轻松，学得迅速，做得惬意。

## <<秋冬滋补养生汤谱>>

### 书籍目录

#### 第一章 秋冬如何进补

秋冬为什么进补

秋季养生宜“养收防燥”

冬季养生重在防寒健肾

养生无须太“大补”

进补要分清个人的体质

进补要注意营养均衡

#### 第二章 生津润燥汤

#### 第三章 滋补养生汤

#### 第四章 补气药膳汤

<<秋冬滋补养生汤谱>>

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>